

ふくしまブランド探訪

おくあいづかねやま

奥会津金山

赤カボチャ

金山町の赤カボチャは、鮮やかなオレンジ色と強い甘さ、ホクホクした食感が特徴。一株で3~4個しか作れないため、大量生産が難しい貴重品です。



奥会津金山赤カボチャ生産者協議会

会長 五十嵐 誠一さん

奥会津金山赤カボチャ生産者協議会
事務局 電話 0241 (58) 5661

金山赤カボチャ

検索

食べて感動！
独特の甘みと美味しさ

重くて色鮮やかなものを選んでね!

ぼくも大好き!
どら焼きもあるよ!

金山町公式キャラクター
かぼまる



「ふかしてそのまま食べるのが一番。お味噌汁も実が溶け込んでおすすめです」と教えてくれたのは、赤カボチャ生産者の五十嵐誠一さん。金山町は朝晩の寒暖の差が大きく、赤カボチャの栽培に最適です。特徴はお尻にあるリング状のへそ。色づきと甘みを増すため、パイプにネットを張る『つり下げ式栽培』を採用しています。五十嵐さんに栽培のきっかけを伺いました。

「平成21年に商標登録された時、赤カボチャの魅力を広めることで、少しでも町おこしの力になればと思っただけです」

赤カボチャは8月下旬から店頭には並び始め、旬は9月。「収穫後2週間ほど熟成させると甘みや粘り、ホクホク感が増すんですよ」そう語る五十嵐さんからは、赤カボチャへの愛情が伝わってきました。

カボチャと豚ひき肉のチーズ焼き

甘辛い味付けで丼にしても美味!
お肉や野菜、レーズンなども使った
栄養バランスのとれたおすすめの一品です。

ワンポイント

カボチャを細かく切るのが大変な時は、大きめに切ってもOK!

材料 (2人分)

カボチャ…250g
豚ひき肉…100g
オクラ…3~4本
レーズン…大さじ2
にんにく…1かけ
とろけるチーズ…3枚
油…適宜

調味料

砂糖…大さじ1 1/2
酒…大さじ2
みりん・しょうゆ…各大さじ1

作り方

- ①カボチャは1.5cm角くらいに切る。オクラは5mmくらいの輪切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱してにんにくを入れ、香りがたったら豚ひき肉を炒める。肉の色が変わってきたら、カボチャを加えてさらに炒める。
- ③カボチャのまわりがしっとりしてきたら、オクラとレーズンを入れて軽く炒める。調味料を入れ、ふたをして焦がさないように蒸し焼きにする。
- ④カボチャがやわらかくなったら火をとめ、とろけるチーズを上に乗せる。ふたをして余熱でチーズが溶けたらできあがり。

レシピ考案者 つい たかこ 筒井 貴子さん (白河市)

レシピのご応募
ありがとうございました!

作って
みよう!



行って
みよう!

奥会津金山 赤カボチャまつり

開催日 9月6日(土)・7日(日)

会場 道の駅「奥会津かねやま」

園株式会社社会津かねやま ☎0241 (55) 3334

レシピ
大募集!

次号は
「さんま」。

「ふくしまブランド探訪」では、皆さんが考えたオリジナルレシピを募集しています。次回は、さんまのレシピを大募集! ふるってご応募ください。

応募方法

官製はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・2人分のレシピの材料と作り方、一言コメントをご記入の上、下の宛先までご応募ください。採用された方には、プレゼントを進呈いたします。

郵送先

〒960-8670 県庁 広報課
「ふくしまブランド探訪 レシピ」係
お預かりした個人情報は、記事や取材などにのみ使用いたします。

メール・ファクス
もOK!
11ページを
ご覧ください。

