



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山で旬を迎えているとうもろこしを使ったレシピをご紹介します。
夏野菜を代表する、甘味あるとうもろこしは、各御家庭で簡単に作れる料理です。
ぜひお試しください。 (川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.72 とうもろこしとかぼちゃのクリームコロッケ

材料(2人分)

牛乳	1カップ	オーロラソース
とうもろこし	1本	(ケチャップ 大さじ1)
かぼちゃ	150g	(マヨネーズ 大さじ2)
粉チーズ	大さじ2	塩
ハーブ		こしょう
サラダ油		パン粉
溶き卵		小麦粉



<作り方>

1. とうもろこしは半分の長さに切って立てておき、包丁で身を切り落とす。
2. かぼちゃは2cm角に切る。
3. フライパンにとうもろこしの実、かぼちゃ、牛乳、塩、こしょうを入れて、蓋をして野菜に火を通す。
4. かぼちゃが柔らかくなったら、蓋を外し、つぶしながら火にかけ、水分を飛ばす。
5. 丸められる硬さになったら、チーズを加えて混ぜ、コロッケの形にする。
6. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順にまぶし、180度の油でこんがり揚げる。
7. サラダとともに盛り、オーロラソース、ハーブを添える。



ワンポイントアドバイス



夏野菜を代表する甘みのあるとうもろこしとかぼちゃが、クリームと共に出会いを果たし、まろやかで子供が大喜びのコロッケが出来ました。夏休みにぜひ。

