



# じのもん野菜料理コンテスト 準グランプリ・レシピ



## 『菜花とおもしろソーメンかぼちゃ炒め』



じのもん。

### 材 料 (2人分)

◎菜花	1束
◎ソーメンかぼちゃ	1個
しょうゆ	大さじ2
ほんだし	小さじ2
塩コショウ	少々
いりゴマ	少々
ゴマ油	少々
油	少々



### 作り方



- ① 菜花は固ゆでにする。
- ② ソーメンかぼちゃは、縦2つに割りさらに横2つに割る。
- ③ 次にソーメンかぼちゃを立てて、包丁で厚めに皮をそぎ落とす。
- ④ さらに幅1cmで横に切ってから鍋で沸騰したお湯に入れさっとゆでる。(3分程度)
- ⑤ ゆで汁のままのソーメンかぼちゃが冷めたら、内側からほぐして水から上げておく。
- ③ フライパンに油をしき、ソーメンかぼちゃ、菜花を塩、コショウ、ほんだしを入れさっと炒める。
- ④ 仕上げに しょうゆ ゴマ油を入れます。
- ⑤ 盛りつけたら いりゴマを少々ふり出来上がり

菜の花の苦味とソーメンかぼちゃのシャキタ感を味わってみてください!!  
菜花を使ったおもしろ料理を考えていた時に直売所で黄色のソーメンかぼちゃを見つけました。  
主人に食べさせたらソーメンかぼちゃのシャキタ感が良いと言っていました。



考案者  
竹生田千恵子さん

事業者：アグリッシュたてやま  
(館山市農産物直売所連絡協議会)

