



黒皮かぼちゃの煮崩れにくい特徴をいかした混ぜごはん。鶏肉のうまみが黒皮かぼちゃにしみ込んで、絶品に。

黒皮かぼちゃと鶏肉の混ぜごはん

材料/2~3人分

- 黒皮かぼちゃ……………100g
- 鶏モモ肉……………100g
- ニンジン……………20g
- 水……………100ml
- サラダ油……………大さじ1/2
- 温かいごはん……………300g
- 《調味料》
- 酒……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1/2
- みりん……………大さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ1

作り方

- ①黒皮かぼちゃは種とワタを取り、1.5cm角に切る。ニンジンは細切りにする。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、鶏肉を加えて炒める。鶏肉の色が変わったら黒皮かぼちゃとニンジンを加えて混ぜる。全体に油が回ったら、水と調味料を加えて落としぶたをし、煮汁がほんの少し残る程度で火を止める。
- ③温かいごはんに②を加えて混ぜ合わせる。



POINT! 煮汁が少し残る程度まで、落としぶたをして煮る。

黒皮かぼちゃのゴマあえ

材料/2人分

- 黒皮かぼちゃ……………100g
- 《調味料》
- 白すりゴマ……………小さじ1
- 白いりゴマ……………小さじ1
- ゴマ油……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/4
- 薄口しょうゆ……………小さじ1/2



スライサーを使い、レンジで簡単調理

POINT! スライサーで薄切りに。火が通りやすくなり、時短に!

作り方

- ①黒皮かぼちゃは種とワタを取り、スライサーで薄切りにする。
- ②耐熱容器に①を入れてラップをかけ、600Wで1分加熱し、全体を混ぜてさらに1分加熱する。(厚さによって加熱時間を調整してください)
- ③②が熱いうちに調味料を加えて混ぜる。



揚げ焼き黒皮かぼちゃの甘酢ダレ

材料/2人分

- 黒皮かぼちゃ……………150g
- サラダ油(オリーブオイルなどの植物油)……………大さじ2
- ミックスナッツ……………適量
- 《調味料》
- しょうゆ……………大さじ1
- 酢……………大さじ1
- みりん……………大さじ1/2
- 砂糖……………大さじ1/2

POINT! 素材の味が分かるシンプル調理。塩コショウのみもgood!



簡単!フライパンでこんがり揚げ焼き

作り方

- ①小鍋に調味料を入れて中火にかけ、とろみがつくまで加熱する。
- ②黒皮かぼちゃは種とワタを取り、食べやすい大きさの1cm厚さに切る。
- ③フライパンに②と油を入れて火にかけ、きつね色になるまで揚げ焼きする。
- ④③に①をかけ、刻んだミックスナッツを散らす。



なめらかな食感と上品な甘さ

みやざき 黒皮かぼちゃ

ブランド野菜の魅力&レシピ

冬の食卓を豊かにしてくれる宮崎のブランド野菜「黒皮かぼちゃ」と「せんぎり大根」の出荷が始まりました。生産者から野菜の魅力やうかがい、フードコーディネーターにおいしい、ただポイントとレシピを教えてくださいました。

丁寧に育てた伝統野菜を「山生黒皮かぼちゃ」としてブランド化

国内でも生産地域が少なく、希少価値のある日本かぼちゃの一種です。艶やかな黒色の皮を切ると、果肉から水分が出てくるほどみずみずしく、上品な甘さが特徴です。なめらかな舌触りや煮崩れしにくいことも魅力です。

現在、宮崎市生目地区の2軒が伝統的な立体栽培で育て、「山生(やまいき)黒皮かぼちゃ」としてブランド化。主に関西の高級料亭などに出荷しています。県内では『宮崎営農センター』で6月頃まで購入できます(出荷状況によって異なるので事前の問い合わせをお願いします)。



▲JA宮崎中央南瓜部会長 横山文男さん



▶表皮に白い粉を吹く「ブルーム」がみられたら、完熟のサインといわれています



フードビジネスコーディネーター 佐藤 薫さん

POINT!

【選び方】 「山生黒皮かぼちゃ」の目印は金色のシール。

【保存方法】 風通しの良い涼しい場所で保存すれば、2、3カ月はOK!

【栄養】 βカロテンやビタミンE、葉酸、カリウムのほか、食物繊維も豊富。皮ごと食べられるので、豊富に含まれた栄養素をたっぷり摂取できます。

【山生黒皮かぼちゃ販売箇所】 『宮崎営農センター(宮崎市芳土)』 TEL.0985-65-3901

冬

ここが私のスタートライン

冬のスクーリング

年長児 中3 12/25 水 開講!

受験のプロが徹底サポート! 「冬スク」独自プログラム 詳しくは昂ウェブサイトに!

まだ間に合う!! 冬スク入学特典 小1~中3 入学金 22,000円 15,000円引き!

※記載特典は1月以降も続けて通われる方に適用いたします。※一部適用外のコースがございます。※別途「学習サポート料、教材費、特訓料、模試受験料」が必要です。

1/9 開講!! 中学準備も昂におまかせ! 来年の春から中学生になるキミのための特別講座! 中学最初のテストで学年トップをとるための指導を行います!

2025年度 小学部開講 受験ラサール 対象:小2~5 超難関校受験SSSコース 1/19 開講説明会

Challenge for Success 昂模試

[全九州模試][附中模試][難関中チャレンジテスト]の成績優秀者は1・2月入学特典あり!! お申し込みはコチラから⇒

2025 1/12 県立高校合格のために 県立入試直前 プレテスト 県模試

2025 1/12 九州最大規模の志望校判定テスト 全九州模試

2025 1/18 宮大附属中合格のために 附中模試

2025 1/19 難関中 ラ・サール、久留米大附設など“超難関中”受験対応 チャレンジテスト

※掲載内容に関する詳細は、フリーダイヤルまでお問い合わせください。※記載料金は全て税込みです。

お申し込み・お問い合わせは 昂コールセンターまで 0120-89-7177 [9:00~18:00(土日・祝日を除く)] https://www.subaru-net.com/