

# 家族で楽しむおいしい一皿

カボチャと芋は秋のおいしい楽しみ!



## サツマイモの韓国風肉じゃが

定番の肉じゃがの雰囲気を变えて

### 材料(4人分)

|          |            |          |        |
|----------|------------|----------|--------|
| サツマイモ    | 250g       | かつおだし    | 300ml  |
| 牛肉(小間切れ) | 150g       | しょうゆ     | 大さじ2   |
| ゴボウ      | 1/2本(100g) | 酒        | 大さじ2   |
| ネギ       | 1/2本(50g)  | みりん      | 大さじ1   |
| ニンニク     | 1片(5g)     | コチュジャン   | 小さじ2   |
| ごま油      | 大さじ1       | 砂糖       | 大さじ1/2 |
|          |            | 白ゴマ、糸唐辛子 | 適宜     |

### 作り方

※写真は盛り付け例

- ①サツマイモは食べやすい大きさに切って、水にさっとさらして水気を切っておく。ゴボウとネギは斜め薄切りに、牛肉は食べやすい大きさに切り、ニンニクはつぶしておく。
- ②鍋にごま油をひいてニンニクを熱し、香りが出たら①の野菜を入れて軽く炒め、牛肉を入れてさらに炒める。
- ③②にAを加えて沸騰したらあくを取り、落としぶたをして中火で15分間煮る。サツマイモに串が通るようになったら落としぶたを取って、煮汁がほんの少しになるまで煮る。火を止めて冷ますと味が染み込む。好みに白ゴマや糸唐辛子を添えて出来上がり。

### ポイント

サツマイモは多少煮崩れてもOKです! おおらかな気持ちで調理しましょう。

### アレンジ

- 糸こんにゃくを加えてボリュームアップ
- 溶けるチーズをかけてマイルドな味に

## カボチャのマーラーカオ

おやつにも朝にも! ふんわり蒸しパン

### 材料(15cm丸型4個分)

|             |                              |      |      |
|-------------|------------------------------|------|------|
| 薄力粉         | 150g                         | 砂糖   | 100g |
| A ベーキングパウダー | 小さじ3/4                       | 練乳   | 40g  |
| 重曹          | 小さじ1/4                       | 牛乳   | 50ml |
| カボチャ        | 蒸した状態で100g<br>(蒸す前だと110gくらい) | 植物油  | 60g  |
| 卵           | M2個(1個当たり60g)                | しょうゆ | 小さじ1 |
|             |                              | クコの実 | 適量   |

### 作り方

- ①カボチャは種を取り、皮をむく。串がスッと刺さるくらいまで電子レンジで加熱し、熱いうちにつぶす。加熱時間は600Wで1分30秒が目安。Aを合わせてふるっておく。
- ②丸型にクッキングシートを敷いておく。多めのお湯を沸かして蒸し器をのせておく。
- ③ボウルに卵を割り入れて溶き、砂糖を加えてよく混ぜる。練乳、牛乳、植物油、しょうゆ、①のカボチャを順に加え、その都度よく混ぜる。
- ④③にAを加えて軽く混ぜ、型に流し込んでクコの実をのせて強火で40分蒸す(お湯がなくならないように注意)。竹串を刺して生地がくっついてこなければ型から取り出し、出来上がり。



※写真は盛り付け例

### ポイント

ベーキングパウダーだけでもふわふわな食感が楽しめますが、重曹を加えることでもっちりとした食感に。丸型がない場合は細長いバウンドケーキ型でもOKです。

### アレンジ

- クコの実を入手しやすいレーズンやカボチャの種に替える
- 牛乳をココナツミルクに替えて甘くこくのある味に