

むつ市のつまは日本!

# 一球入魂かぼちゃ



ほくほく、  
濃厚な味わい



一球入魂かぼちゃはその名のとおり、一株にひとつしか結実させません。全ての旨味がひとつの実に集められるため、糖度は14度以上と、メロンに負けない甘さを誇ります。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
								旬			
								流通			

旬

流通

■ 産品問い合わせ先：十和田おいらせ農業協同組合むつ支店

TEL 0175-22-1315 / FAX 0175-22-1319 【HP】 <http://www.jatowada-o.or.jp/>

■ 制作：むつ市産業創造課

TEL 0175-22-1111 【むつ市HP】 <http://www.city.mutsu.lg.jp/>





# おつ市のつまは日本-!

おつ市の料理研究家 坂本謙二先生の

## ムチュラン六つ星★レシピ

### 一球入魂かぼちゃコロッケ



#### 材料(4人分)

- 一球入魂かぼちゃ…半分
- 牛豚合挽き肉…200g
- タマネギ…半分
- シイタケ…3枚
- キャベツ…4枚ほど
- 卵…1個
- 薄力粉…ボウルに大さじ山盛り4杯
- パン粉…薄力粉の倍の量
- 揚げ油
- 塩、胡椒、ナツメグ、カレー粉  
…好みの分量で

#### 作り方

1. かぼちゃの下ごしらえをします。かぼちゃの種とわたをスプーンで取り除き、皮を所々残してむき、均等に切って、強火で蒸します。
2. 肉と野菜の下ごしらえをします。タマネギ、シイタケはみじん切りにし、厚手のフライパンで炒めます。途中で合挽き肉を加え、さらに炒めます。火が通ったら、塩・胡椒・ナツメグ・カレー粉を加えて、濃いめに下味をつけておきます。水分がでていようならば、平らなザルにあけて水分を切ります。
3. かぼちゃと具材を混ぜます。蒸しあがったかぼちゃを大きめのボウルに移し、すりこぎまたはポテトマッシャー等でつぶします。必ず熱いうちにつぶします。ここに2の挽肉とタマネギを加え、具材が偏らないように、均等に混ぜあわせませます。混ぜ終わったら、1個ずつの大きさになるようにおおざっぱに分け、別のバットに並べておきます。
4. 整形、衣つけをし、あげます。分けておいたコロッケ種を両手でキャッチボールして中の空気を追い出し、小判形に成型します。(俵型でも球型でもお好みで)大切なことは、表面をなめらかに、ヒビが入らないよう、ていねいに成形することです。これに手早く薄力粉をまぶし、腰を切った卵液につけ、右手で卵液の中を転がし、均等に卵液をつけ、パン粉の入ったボウルに移し、左手でパン粉を均等につけ、両手で仕上げをし、キツネ色になるまであげます。
5. チンキャベツ  
キャベツのせん切りを電子レンジにかけます。こうすると、柔らかくなって、かさも減り、たくさんのキャベツを摂取できます。