



阿知須くりまさるのホクホク煮

糖度13度以上、一定の基準をクリアしたものだけが「阿知須くりまさる」として出荷されます。肉厚で濃厚な味わいにほっくりとした食感、煮崩れしにくいといった特徴があるかぼちゃ「阿知須くりまさる」使ったシンプル煮物をご紹介します。

簡単に作れて、冷めるとより味がなじむので、沢山作って作り置きも。ポイントは蓋をして蒸し煮にするイメージでゆっくり焦げないように煮てください。



材料（2人分）

かぼちゃ 250g（中1/4個）
きび砂糖 大さじ1と1/2
（白いお砂糖でもOK）
お水 適量
しょうゆ 少々
かつお節 適量



作り方

1. かぼちゃはわたと種を取り、4cm角くらいに切って、きび砂糖よくすり込んで20分ほどおく。
2. かぼちゃから出た水分に水をたして深さ1cmくらいにし、ふたをして強火にかける
3. 煮立ったら弱火にして、ときどき鍋を揺すって上下を返し、竹串がすっと通るまで7～10分煮る。
4. 途中で水分がなくなってきたら水を大さじ2くらいずつたす。柔らかくなったら、醤油、かつお節を加え水分が残っていたら、ふたを取って火を強め、水けをとばす。

