

かぼちゃの肉詰め

かぼちゃ 半分 お客様用には赤道で切った方がベター
挽肉 お好みで(牛、豚、合い挽き、鶏) 150グラム かぼちゃサイズで余ることも
玉ねぎ 1/4ケ
いためる油 少々
パン粉 大さじ4 かぼちゃのサイズで増やしたり減らしたり
卵 1/2ケ
塩 小さじ1/2
胡椒 少々
ハーブとスパイス お好みで 後述
(小麦粉 少々)

「少々」とあるものは、計量しておかなくてもOK

使う道具

菜箸、包丁、まな板
大さじと小さじ
ちょっとした入れ物(計ったものを入れておく)
フライパン
へらかフライ返し(かぼちゃの取り出しにも)
(茶こしか粉ふるい)
ボウル
天火か電子レンジか無水鍋(かぼちゃが入るサイズのもの)

1. かぼちゃを半分に切る。種を掻き出す。わた(ふわふわ)を取り出す。
2. 玉ねぎをみじん切りにする。フライパンを火にかけ、あたたまったら、油をしき、玉ねぎが透明になるまでいためる。火を止めてパン粉をいれ、塩、こしょうをする。さます。
3. 玉ねぎに挽肉、卵、(入れる場合はハーブとスパイス)を入れ、よくこねる。
味が心配なら、少しとってフライパンで焼いて味見する。かぼちゃに味がつかないので、しょっぱい・辛い・きついくらいでちょうどよい
4. かぼちゃの穴に小麦粉を振る。(肉が縮んでかぼちゃと離れないようにするため。持ち運びしなければそのままでもOK。)

5. 天火の場合、180度に予熱開始。
6. 3の挽肉だねを4の穴に詰める。
7. かぼちゃを焼く。天火なら170度、45分。無水鍋なら最初中火、かたかた言い出したら弱火、こがさないように注意。40分したら、竹串をかぼちゃの一番厚いところに刺してみる。すっと通れば、かぼちゃOK。かぼちゃが焼けていたら、挽肉だねの一番厚いところの底に竹串を刺してみる。出てくるおつゆが透明ならOK。かぼちゃと挽肉だねが焼けているかどうか、5分に一度チェックしながら、焼く。レンジの場合は、20分くらいでチェック。あとは同じ、両方火が通っていることを確認したら火を止める。
8. 焼けたら、落ち着くまで無水鍋か天火に入れておく。

ハーブとスパイス 挽肉だねの味付け

- 安直版 ウスターソース/クレイジーソルト(このときは塩も置き換える)/カレー粉
和風 塩または醤油(塩の量の5倍)、ショウガの汁だけ小さじ1/2
洋風 ナツメグ、オールスパイス、セイボリー 2振りくらいまで
セージ、タイム、ローズマリー 小さじ1/2くらいまで 嵩が張るから
パセリ、タラゴン 刻んで1/2カップくらいまで 焼くとおとなしくなるので
- 中華風
五香粉、豆板醤・コチュジャン、テンメンジャン、醤油(塩の5倍)
ショウガ、にんにく 小さじ1/2
にら、ねぎ、刻んで1/4カップくらいまで 餃子を想像して下さい
- エスニック 中華風プラスで
コリアンダー、カルダモン、クミン、チリペッパー、胡椒 小さじ1/2

トマトサラダ

- トマト 大1個
玉ねぎ 1/8ケから1/4ケ
ししとう 3本 おこのみで青唐辛子でも 辛さで量を加減して下さい
コリアンダー 1~2本 苦手な方は、青ジソ、パセリ味でどうぞ
レモン 1/4~1/2ケ
塩 小さじ1/2

使う道具

- 包丁、まな板
ボウル

- 1 . ボウルを用意する。ししとうか唐辛子をうすい輪切りにしてボウルに入れる。
- 2 . コリアンダーを刻む。茎は2、3ミリに切ると食べやすい。ボウルに入れる
- 3 . 玉ねぎを刻む。細かい方がなじむ。ボウルに入れる
- 4 . トマトを刻む。1センチから2センチ角程度。汁ごとボウルに入れる。
- 5 . 塩を入れる。レモンを絞り込む。混ぜる。
- 6 . 夏なら、食べるまで冷蔵庫で冷やす。汁ごと供する。

スパゲッティ・アリオ・オリーオ 分量はここだけ一人あたり

スパゲッティ 80グラムから150グラム

ニンニク 1かけ

唐辛子 1本 辛いのが嫌いなら、倍量のししとうでも

パセリ 1本 しそ、バジル、ほか何でもお好きなハーブで

オリーブオイル 大さじ2

塩 大さじ2くらい

使う道具

包丁、まな板

スパゲッティをゆでる鍋

ニンニクオイルをつくる鍋(フライパン)

ざる スパゲッティの湯を切る

さいばし

- 1 . 大きめの鍋に湯を沸かす。最低3リットル。人数が増えるごとに1リットルプラス。
塩を1リットルに大さじ2くらいずつ入れる。(かなりしょっぱい)
- 2 . ニンニクをむき、薄切りにする。辛いのが好きな人は唐辛子を輪切りにする。
- 3 . 深さのある鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくと唐辛子を入れ、中火にする。
- 4 . パセリを洗い、葉だけ茎からちぎる。大きいものは小さくちぎる。よけておく。ハーブは何でもよい。
- 5 . ニンニクがちりちりいい出したら、火を弱めて、ゆっくり油に香りを移す。
- 6 . 湯が沸いたらスパゲッティをゆでる。投げ込む前に袋の表示で何分ゆでるか確認。入れたら、まずかき混ぜる。なるべく素早く再沸騰させる。最初の2分間、くつつかないようにときどきかき回しておくとそのあとはくつつかない。
- 7 . 5 . のオリーブオイルのニンニクと唐辛子がかつね色になったら、火を止める。
- 8 . スパゲッティがゆだったら、湯を切り(あとでソースを薄めることがあるので少し取っておく)、7 . のオイルの鍋に入れ、あえる。4のハーブを入れ、混ぜる。あまり引

っかかるようなら、取っておいた湯をソースに足し、ほぐす。
9. もりつける。よけておいたハーブを飾る。

手順

肉詰めかぼちゃを作る、焼きはじめる

(第1回洗い物)

トマトサルサをつくる、冷蔵庫へ

ちょっと手が空きます。説明少し

スパゲティの湯を沸かしはじめる、スパゲッティソースをつくる。

(第2回洗い物、テーブルセッティング)

スパゲティゆでる

試食

あとかたづけ