

手軽に楽しむ本格スローフード

# 精進風 イタリアン

地もの野菜を、  
おしゃれに  
味わおう!

Ricette di cucina SHŌJIN alla Italiana

レシピ①

# 冷たいカボチャの スープ サワークリームと ピスタチオ添え

カボチャの甘味と  
サワークリームの酸味がベストマッチ。  
ピスタチオとカボチャのタネの  
食感がアクセントです。



## 材 料 (4人分)

カボチャ 1/2個	牛乳 適宜
タマネギ 1/2個	サワークリーム
E.V.オリーブ油 大さじ2~4	(市販のもの) 小さじ4
水 適宜	ピスタチオナッツ 適宜
塩 少々	カボチャのタネ 適宜

## 【カボチャ】

カボチャに含まれるビタミンEはシミやシワをできにくくしたり、更年期症状の緩和、冷え症の解消などに効果があるといわれています。カロテンやビタミンCには抗酸化作用があり、がん細胞の発生を防ぐといわれています。

また、免疫力をつけ、細菌やウイルスから身を守る働きもあり、風邪予防にも効果があります。そのほかにも、食物繊維や塩分を排泄し、高血圧を予防するカリウムなどもバランスよく含まれています。



## 作り方

- 1 カボチャは皮をむき、タネをとって薄切りにする。
- 2 鍋にE.V.オリーブ油を入れ、薄切りにしたタマネギを焦がさないように炒める(この時、軽く塩をふって炒めると、タマネギから水分が出るので焦げにくい)。
- 3 タマネギがしんなりしたら、カボチャを加えてさらに炒める。全体がよくなじんだら、ひたひたより少し多めの水を入れて煮る。
- 4 完全に煮えたら、スープ状にするためにミキサーにかける。濃度は牛乳で調節する。
- 5 粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れてよく冷やす。皿に盛り、サワークリーム、ピスタチオナッツ、カボチャのタネを散らす。

タキイ

タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL (075) 365-0123 (大代表)