

かぼちゃのいとこ煮

(行事食：冬至)

令和元年 12 月発行

12 月 22 日は冬至で、日照時間が一年で最も短い日です。
この日に、かぼちゃや小豆を食べ、ゆず湯に入り、無病息災を祈る風習があります。
今回は、かぼちゃと小豆をどちらも使うレシピをご紹介します。

★材料（2 人分）★

かぼちゃ・・・140 g
ゆであずき缶・・・大さじ 1
濃口醤油・・・大さじ 1/3
水・・・100cc



「健やかに過ごせますように」と願いを込めながら、ぜひ作ってみてください。

★作り方★

- (1)かぼちゃは種を取り、3 cm 角に切る。
- (2)鍋にかぼちゃ、水を入れて、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- (3)ゆであずき缶、濃口醤油を加える。
- (4)落し蓋をして、10 分程度弱火で煮る。

★ポイント★

- ・火からおろして少し置くと、余熱でかぼちゃに煮汁が染み込みます。
- ・大量に調理する場合は、(3)でゆであずき缶、濃口醤油を加える前に、鍋底から 1 cm を目安にして煮汁を一部捨てると、かぼちゃが食感よく仕上がります。

●問い合わせ●

城南区保健所健康課

Tel:092-831-4261