

おいしいアメリカ旬の食材

堀池美由紀

ロンドン、ニューヨークでの料理修行で見つけた食材を、おすすめのレシピと一緒に紹介していきます。日本ではあまり見かけない食材も登場しますから、楽しみにしててくださいね。



堀池美由紀

コルドンブルーロンドン校にて、フランス料理・製菓を学んだ後、コンラン卿プロデュース・レストラン

「オルリー」で研修。「おいしく簡単でおしゃれな家庭料理」をモットーに活動中。問い合わせは madamfigo@aol.com まで。

11月の食材 バターナット・スクワッシュ Butternut Squash



レストランで働いていた時、初めて出会ったバターナット・スクワッシュ。ひょうたんのような奇妙な形といい、水っぽい感触といい、「ほっこりとした日本のかぼちゃの方が断然おいしい」と思い込んでいました。ところがリゾットとスープを試食したところ、そのおいしさに脱帽。柔らかで上品な甘みもさることながら、見た目に鮮やかなオレンジ色の美しさにも驚きました。

ポイント

旬は秋から冬にかけて。選ぶ時はずっしりと重いものを選びましょう。保存は冷暗所で約1カ月以内。カットしたものは、ラップをして冷蔵庫で5日間持ちます。

食べ方としては、オーブンでロースト、蒸してつぶしたマッシュ、スープがお薦めです。シナモン、ナツメグ、グローブナドスパイスとも相性は抜群です。

ちょっとうんちく

アメリカ大陸原産のウリ科の植物です。がんや老化予防に有効なカロチンがたっぷりと含まれています。ほかにもビタミンA、B1、B2、C、カリウムが豊富です。

おすすめレシピ

柔らかいスクワッシュの甘みと鮮やかなオレンジ色のスープ。温かいままでも冷たくしてもおいしいスープです。

材料：4人分

- バターナット・スクワッシュ (2lb/約900g) . . . 1個
- バター 大さじ1
- サラダ油 大さじ1
- 玉ねぎ 1個
- 固形コンソメスープの素 1個
- 白ワイン 50ml
- 水 材料がひたひたになるくらい
- 牛乳 100~150ml
- 塩、こしょう 適宜
- 生クリーム 少々

作り方：

- ①玉ねぎは薄くスライスし、スクワッシュは皮をむいて5mm幅にスライスする。
- ②鍋に油とバターを熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたら①のかぼちゃも加え軽く炒め、白ワインを加え、水分を蒸発させる。
- ③材料がひたひたにかぶるくらいの水、コンソメスープの素を加え、ふたをして約15分煮る。
- ④火を止め、ブレンダーにかけて、牛乳、塩、こしょうを加えて、味ととろみを調える。
- ⑤冷蔵庫で冷やしてから、または熱いまま器に盛り、生クリームをたらす。



バターナット・スクワッシュ・スープ

BARGAIN JAPAN



電子辞書 | リスモ | サブスク | キッズ | 書籍 | DVD/CD | 雑誌 | 衣類 | JOURNAL | 日用雑貨 | 電化製品 | 食品