

# JWAYの神保シェフと茨城をたべよう！第7回放送レシピ

10月は **カボチャ** だジェイ



## ＜かぼちゃと鶏ひき肉のコロッケ＞（4個）

かぼちゃ	1/2個
玉ねぎ	1/4個
鶏むねひき肉	80g
塩、こしょう	少々
ピザ用チーズ	40g
生パン粉	適量
卵	2個
小麦粉	適量
オリーブオイル	大さじ1
ウスターソース	
サラダオイル	



☆ かぼちゃと鶏ひき肉のコロッケ ☆

（付け合せ）  
キャベツの千切り  
トマト

1. かぼちゃは種を取り皮を厚めにそいで一口大に切り、ボールにそいだ皮その上にかぼちゃをのせラップをして電子レンジで7分、様子を見て時間を追加する。  
竹串が通るようになったら別のボールにかぼちゃだけ移しマッシャーでざっくりとつぶす。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ中火にかけ、そこに玉ねぎを入れて、香ばしい香りがしてきたら鶏ひき肉を加え、ほぐしながら炒め水分を飛ばしていく。塩、こしょうで味を調え、バットに移して冷ましておく。

- 1のボールに2を加えざっと混ぜ味を見て必要であれば塩を加える。  
4等分にし、ハンバーグの大きさに平たくし、ピザ用チーズを入れチーズがはみ出さないように包んで形を整える。
- 卵2個はボールに入れこしをきりながらよく混ぜ、小麦粉、生パン粉はバットに用するし小麦粉をまんべんなくつけ、  
余分な粉はおとし卵液をつけ生パン粉は少し押し付けながらつけて  
180°の油で両面を時々返しながらカリッと揚げる。

★POINT★

フライパンを使って揚げる時は材料の半分くらいの高さの油を用意するとよい。

- 付け合せの野菜とともに盛り付けかぼちゃの皮で飾りつける。  
小さな器にいったウスターソースをそえて完成です。

## <かぼちゃのプリン> (4~6個)

かぼちゃピューレ	300g
全卵	5個
グラニュー糖	150g
生クリーム	150cc
牛乳	50cc

(キャラメル用)

グラニュー糖	50g
お湯	50cc

(付け合せ)

ホイップした生クリーム  
ミント



☆ かぼちゃのプリン ☆

準備:オーブンは160°にあたためておく。湯せん用のお湯を用意する。

(キャラメル)

- 鍋にキャラメル用の砂糖を入れ中火にかけ鍋を動かしながら砂糖をとかし、  
全体にぶくぶくとあわが出て少し濃い色になってきたら、お湯を入れ少し煮詰めて容器(型)に  
等分に流しいれる。

2. かぼちゃは種を取り皮を外側に向かってそいで一口大に切って耐熱ボールに入れラップをして電子レンジで6分竹串をさしてすっと通るようになればよい。様子を見ながら時間を追加する。熱いうちに裏ごしをしボールに移し、全卵のこしをきりながら混ぜたものを加えホイッパーで混ぜる。
3. よく混ぜたらグラニュー糖を加えさらに混ぜ、牛乳、生クリームを順に入れ泡を立てないようによく混ぜる。
4. 容器(型)に7分目まで流しいれ天板にのせお湯をたっぷりとはり40分蒸し焼きにする。竹串をさして固まっているのを確認。ゆるい場合は時間を追加する。オーブンからだし粗熱を採ったら冷蔵庫で1時間ほど冷やして完成。
5. 固めにホイップした生クリームを、プリンに乗せミントを飾る。

★POINT★

ホイップした生クリームを、あたためたスプーンですくいとると、オシャレに！

[詳しいおさらいは、こちらの動画をご覧ください！](#)

