

かんたんRecipe

カボチャのチーズケーキ



- ① クリームチーズは常温に戻しておく
- ② カボチャは種を取る。5ミリの厚さに切って皿に並べ、水とオリーブオイルを回しかけ、ラップをして電子レンジ600ワットで5分程度加熱して、皮も柔らかくする（皮は硬いところは取り除き、なるべく使う）
- ③ ①と②、砂糖、卵を入れてミキサーにかける
- ④ オーブンを170℃に予熱し、③をボウルに入れて薄力粉をふるい加え、牛乳も入れてよく混ぜる
- ⑤ 型に流し入れ、170℃で55分ほど焼く

〈材料〉6号サイズの型

カボチャ	200g
クリームチーズ	200g
砂糖	50g
卵	2個
薄力粉	30g
牛乳	200ml
オリーブオイル	大さじ1
水	大さじ3



野菜ソムリエプロ
木村 千恵美さん



豆知識 カボチャはβカロテンやビタミンB、C、E、カリウム、植物繊維等が多く含まれていて、血行不良や疲労回復に効果があります。皮の部分は固いため捨てる方も多いと思いますが、βカロテンが実の2倍以上含まれているので、なるべく捨てずに食べましょう。油と一緒に料理すると吸収率がアップします。

【一口メモ】

- ・山菜や野菜の切り方は好みでよい。
- ・山菜は、あく抜きなどの下処理を行ってください。



こしえる母さんの
大地の恵み de
クッキング



藤沢町西口
小野寺 正子さん



山菜と野菜のピクルス

- ① ジャガイモを5ミリの厚さでイチョウ切りにし、電子レンジ500ワットで5分かけ煮崩れない程度に軟らかくする。ダイコンは長めの乱切りにする
- ② ウドを短冊切りし、酢水に10分程度さらす。ワラビはあくまたは重曹であく抜きをする。タケノコは米ぬかまたは米のとぎ汁で煮て水にさらしておく。イタドリは皮をむき斜めに切り、湯で20秒程度煮て一晩水にさらしておく
- ③ ①のジャガイモとダイコン、下処理をした②のウド、ワラビ、タケノコ、イタドリを合わせてビニール袋に入れる
- ④ ③のビニール袋にらっきょう酢と一味唐辛子2つまみ程度入れて袋の中の空気を抜き、口をしっかり閉じる。常温で半日おき、袋から取り出し器に盛る



材料

□ウド	100g
□ワラビ	100g
□タケノコ	100g
□イタドリ	100g
□ジャガイモ	100g
□ダイコン	100g
□らっきょう酢	200ml
□一味唐辛子	少々

地産地消のお店

旬・*marché*

喫茶去 じゅげむ

住所 平泉町平泉字柳御所 157
電話 0191-48-5227
営業時間 9:30 ~ 14:30 (ラストオーダー 14:00)
定休日 水曜日、木曜日



（お店から一言）

昭和レトロの雰囲気が漂う学校みたいなカフェをテーマに営業しています。ハンバーグのソースは一関市で自家栽培したブルーベリーをたっぷり入れて作り、野菜は県産野菜を使っています。懐かしいレトロな空間で、思い出話をしながらお食事をお楽しみください。



ブルーベリーソースのハンバーグプレート (ごはん・サラダ・スープ付き)
1080 円 (税込)

