



沖縄県農林水産物
キャラクター イーサーくん

沖縄県農林水産物販売促進協議会

レシピ考案／料理家・野菜ソムリエプロ 大城しま子



おうちで沖縄 レシピBOOK



沖縄県産

かぼちゃ

沖縄で主に栽培されているかぼちゃは「えびす」という種類。ホクホクしてとても美味しく、優しい甘味が特徴です。カロテンやビタミン、カリウムを豊富に含んでいます。冬春期の主な国内産地は沖縄です。

選び方のポイントと保存方法

ずっしりと重く、皮が艶やかなものを選びましょう。追熟させるとより美味に。丸ごと置く場合は涼しい場所に、カット後は種とワタを取り除き冷凍します。

沖縄県農林水産物販売促進協議会

かぼちゃ餅



材料(2人分)

かぼちゃ	200g
砂糖	小さじ2
白玉粉	大さじ2
油	大さじ1
焼き海苔	適量
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1

作り方

- ① かぼちゃは皮をむき、種を取って電子レンジで柔らかくする。
- ② ボウルにかぼちゃと砂糖を入れ、かぼちゃを潰すように混ぜる。かぼちゃがなめらかになったら白玉粉を入れてさらに混ぜる。
- ③ ②を6等分し、楕円に形を整えて焼き海苔を巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、③を並べて弱火で両面5分ずつしっかりと焼く。
- ⑤ 鍋にしょうゆ、みりん、砂糖を入れて火にかけて、少しとろみが出るまで煮詰めてタレを作り④にかける。

かぼちゃのマヨチーズ焼き



材料(2人分)

かぼちゃ	200g
ピザ用チーズ	20g
マヨネーズ	適量
塩・こしょう	少々

作り方

- ① かぼちゃは、種を取って皮付きのまま7～8mmの厚さに切り、電子レンジ600wで3分ほど熱して柔らかくする。
- ② 耐熱皿に①のかぼちゃを並べて塩、こしょうをふり、チーズとマヨネーズをかけてグリルで焼く。焼き目がついたら取り出して出来上がり。