

## そうめん南瓜の天ぷら



他のレシピは  
こちらから



### 【栄養価（1こ分）】

エネルギー： 49 kcal  
たんぱく質： 0.4 g  
脂 質： 3.8 g  
炭水化物： 3.7 g  
食塩相当量： 0.1 g

### 【材料（8個分）】

そうめん南瓜	200 g
天ぷら粉	20 g
水	25ml
大葉	1 枚
赤しそふりかけ	小さじ1/2(2 g)

### 【下準備】

- そうめん南瓜・・3 cmの輪切りにして種と皮を取り  
食べやすい大きさに切る
- 大葉・・・・・半分に切ってせん切り

### 【作り方】

- ① 天ぷら粉を分量の水で溶き、大葉と赤しそふりかけ  
を混ぜる。そうめん南瓜にからめる。
- ② 170℃に熱した油で揚げる菜箸がすっと刺され  
ば取り出す。

昆布茶、カレー粉、刻んだ塩昆布などを衣に入れても美味しいです。

天ぷら粉の半量を米粉に代えると、時間が経ってもカリッとした食感の衣になります。

そうめん南瓜の食感を楽しみたい場合は早めに取り出しましょう。

そうめん南瓜は夏が旬の瀬戸内市の特産物です。皮が固いほどしっかりと熟していて、甘味があり美味しいです。

血圧を正常に保つ働きのあるカリウムを多く含みます。

そうめん南瓜は茹でてそうめん状にほぐし、めんつゆやポン酢しょうゆで食べるのが定番ですが、生のまま炒めたり、天ぷらにしても美味しく食べられます。

切ったものは切り口にぴったりラップをし、冷蔵庫で保存して1週間以内に食べきるようにしましょう。

## 基本のそうめん南瓜の加熱方法



① そうめん南瓜は2~3cm位の輪切りにして種を取る。



② たっぶりの湯で7~8分くらいゆでる。先がほぐれてきたらOK。ゆですぎると味が悪くなる。



③ ゆであがったら、水にとって冷ます。



④ そうめん南瓜を手でほぐす。

そうめん南瓜(別名キンシウリ)は一般的なかぼちゃと違い、味・栄養成分ともに冬瓜やズッキーニに近いものです。

牛窓の特産物ですが、約9割を県外に出荷しています。

旬は夏ですが、切らなければ冬までもちます。

あっさりとした味とシャキシャキの食感を生かして、酢じょうゆやめんつゆで食べる人が多いのですが、色々な料理にチャレンジしてみてください。

## 電子レンジで簡単調理！ そうめん南瓜の加熱方法



半分に切り、中の種とわたをスプーンなどで取り除く。



耐熱容器に大きじ1の水を入れ、切り口を下にして置く。ふんわりとラップをかける。



500Wの電子レンジで9分加熱する。フォークなどでほぐしながら実を取る。

**加熱時間：600Wは7分30秒、700Wは6分30秒、1000Wは4分30秒**

加熱済みのそうめん南瓜は、冷蔵で3日、冷凍で1か月程度保存できます。解凍は自然解凍が良いです。ポン酢しょうゆやめんつゆで食べても美味しいですが、炒めてきんぴら風にしたたり、生のまま皮をむいて天ぷらにしても美味しく食べられます。