

そうめん南瓜の炒め物

出典：瀬戸内市の美味しい味、あつまれ！



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：167kcal
たんぱく質：11.7g
脂 質：9.8g
炭水化物：9.5g
食塩相当量：1.1g

【材料（4人分）】

そうめん南瓜	350g
豚薄切り肉	200g
A	しょうゆ 小さじ1(6g)
	酒 小さじ1(5g)
	しょうが汁 大さじ1/2(7g)
にんじん	60g
ピーマン	60g
もやし	100g
サラダ油	小さじ2(8g)
B	酒 大さじ1(5g)
	オイスターソース 大さじ1強(20g)
	塩 少々
	しょうゆ 小さじ2(6g)
こしょう	適宜

【下準備】

- そうめん南瓜・・・3cmの輪切りにし、種と皮を取り除いてうす切り
- 豚肉・・・・・・・・・・3cm長さに切る
- にんじん・・・・・・・・短冊切り
- ピーマン・・・・・・・・細切り
- もやし・・・・・・・・食べやすい長さに切る
- Bを合わせておく

【作り方】

- ① Aで豚肉に下味をつける
- ② フライパンに油、にんじん、①を入れて中火にかける。
- ③ 豚肉に火が通ったら強火にし、ピーマン、そうめん南瓜、もやしの順に加えて炒める。
- ④ Bを加えて味を付ける。好みてこしょうをふる。

そうめん南瓜のシャキッとした食感が残るように仕上げると、美味しく出来上がります。

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、めんつゆやボ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。