

保育園

おやつ

レシピ Vol. 14

# 大学かぼちゃ

今月は「大学かぼちゃ」のレシピを紹介します。  
 かぼちゃは、夏から秋にかけて収穫されるものの、丸のままの状態ならそのまま3～4カ月は貯蔵できます。しかも、貯蔵して熟成させたほうが、でんぷんが糖と水に分解され、糖分が増えるので、甘く、少し粘質になり、おいしくなります。でんぷんと糖の量が同じくらいになると、果肉は赤みを帯びた黄色になり、もっともおいしいといわれています。この時期を過ぎると、今度は水分が急激に多くなって、俗にいう水かぼちゃになり、おいしくなくなります。

## 作り方

- ① かぼちゃは一口大に切る。
- ② ①を150℃～160℃の油でカリッと揚げる。
- ③ 鍋に砂糖としょうゆを入れて煮とかし、②を加えてからめる。
- ④ ③にごまを散らす。



## 材料 (子ども5人分)

- かぼちゃ…………… 300g
- 揚げ油…………… 適量
- 砂糖…………… 20g
- こいくちしょうゆ…………… 10g
- 黒ごま…………… 2.5g

問い合わせ先 雪窓保育園 (32) 4166

## 編集後記

朝晩がひんやりしてきて、ようやく秋の気配を感じるようになりました。暑さが苦手な私は、やっと一息、といったところですよ。

9月初旬に実家がある愛知県に帰省するタイミングがあったのですが、とにかく暑い。日中の気温もさることながら、夜になってもムシムシしてエアコンが必須です。「昔からこんなに不快だったっけ?」と感じました。長野に住み始めて約10年、気持ちはずっかり長野県民ということもあり、もうあの独

特の暑さには耐えられなさそうです。

調べてみると、標高の高い御代田町は日中に湿度がグンと下がることで、夜は涼しい風が吹いてくれるんだそうです。こうして比べてみて、改めて御代田の気候や自然のありがたさを実感しています。何気ない日々が、とても心地よく感じられる今日この頃です。

そんな夏もようやく終わり、今は朝の風が心地よく、空も高くてすっかり秋模様です。季節の変わり目、皆さまも体調に気をつけて、穏やかな秋をお過ごしください。

総務課 今枝

広報に関するご意見、ご感想をお寄せください。また、掲載された写真をお譲りしますので、役場総務課14番窓口にお越しいただくか、電話でご連絡ください。ただし、ご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。●総務課情報防災係

みよた広報 やまゆり ●発行/御代田町 〒389-0292 長野県北佐久郡御代田町大字馬瀬口1794番地6 ☎0267(32)3111

<https://www.town.miyota.nagano.jp/>

(広告欄)

この落語会の収益金は能登半島地震の災害義援金として全額寄付致します。今年もご協力よろしくお願い致します。  
チャリティー落語会 事務局長 大井建設工業株式会社 代表取締役 大井 康史  
 【追伸】  
 過去11回の開催で累計で240万195円寄付させていただきました。



入船亭扇遊



林家のり子



擁川鯉昇

料金	会場	日時
大人 指定席 2,200円	佐久平交流センター	10月25日(土) ●開場 午後時30分 ●開演/午後2時
大人 自由席 1,000円		
小中高生 500円		

※観覧しなくても、お茶代(お茶)は別途お支払いください。

第12回 能登半島地震復興支援  
**チャリティー落語会開催**

お問い合わせ  
 チャリティー落語会事務局  
**大井建設工業(株)**  
**☎0120-33-4152**  
 vip@ooi-kensetsu.co.jp 新津まで



チケット申込先QRコード

チケット絶賛販売中!

御代田町の情報を発信しています。

西軽井沢ケーブルテレビ



FM軽井沢 (77.5MHz)



町公式 X



町公式 instagram



この広報紙は再生紙を使用しています。

UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。