



今月の料理 | かぼちゃプリン

かぼちゃプリン

食育をテーマに親子で作れる簡単料理を隔月で紹介しています。

幼児期から食べものをバランスよく食べるため、さまざまな知識を身につけることが必要です。親子で一緒に料理を作って、食べることを通して「食」を楽しむ気持ちや食べものの大切さなどを育みましょう。

【材料：6コ分】

- | | |
|----------------------|----------------------|
| かぼちゃ 120g | 生クリーム 大さじ2 |
| 牛乳 150ml | 砂糖 小さじ1/2 |
| 卵 1コ | 黒みつまたは |
| 砂糖 15g | カラメルソース . . . 小さじ6 |
| 生クリーム 大さじ3 | かぼちゃのうす切り . 適量 |

【作り方】

- 1 かぼちゃは種と皮を除き、2~3cm角に切り、ラップで包み、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。熱いうちにマッシャーなどでつぶす。
- 2 1に、牛乳、卵、砂糖を加えて混ぜ、ザルでこす。
- 3 2に生クリームを加えて泡だて器でよく混ぜる。
- 4 3を耐熱のガラス容器に均等に注ぎ、ラップをかける。
- 5 フライパンに水を2cm位入れて、4を並べ、火にかける。
- 6 沸騰したら、中火~弱火にして8分位加熱する。
- 7 冷蔵庫で冷やす。

【飾り付け】

- 1 かぼちゃのうす切りは皮がついたまま、1cm幅に切る。フライパンにふたをして素焼きし、冷ましておく。
- 2 生クリームと砂糖をボウルに入れ、角が立つくらいに泡立てる。
- 3 プリンに黒みつ（またはカラメルソース）を小さじ1ずつかける。真ん中にクリームをのせ、かぼちゃを飾る。



和田 楓雅^{ふうが}くん(6) / 和田 琴音^{ことね}ちゃん(3) / 和田 莉桜^{りお}ちゃん(1)

とっても元気いっぱいの3人兄妹、作るものがプリンということもあり、3時のおやつを食べるのを我慢して料理に挑戦してくれました。料理の工程の中心は、お兄ちゃんの楓雅くん。そんな姿に、「お兄ちゃんなんでもできるの」と琴音ちゃん。莉桜ちゃんは、お兄ちゃんとお姉ちゃんが料理しているところを興味津々に見つめながらも、2人が切ったかぼちゃをお皿に移すお手伝い。3人仲良く、見事なチームワークでプリンを完成させていました。

10月31日は「ハロウィン」です。ハロウィンは古代ケルト人が起源のお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味合いの行事でした。現代では宗教的な意味合いはなくなり、アメリカでは子ども達が仮装して近くの家々を訪ねてお菓子をもらったり、かぼちゃの中身をくり抜いたランタンを飾ったりするようです。日本でもここ数年、「ハロウィン」という言葉をよく耳にするようになり、この時期になるとかぼちゃを使ったスイーツも目にします。かぼちゃの旬は9月から12月。かぼちゃはカロテンが多く含まれる緑黄色野菜の代表で、おかずにもお菓子にもいろいろな料理に活用できます。この時期に旬のおいしいかぼちゃを使ってお菓子作りに挑戦してみてください。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)

チャレンジしたい親子を募集中！

- 内容 ▶ 親子で一緒に料理を作り、試食。「食」について学ぶ。
- 対象 ▶ 町内在住の小学生以下のお子さん(きょうだいも可)とその親
- 申込 ▶ すこやか健康センターへご連絡ください。