

# 秋の味覚に挑戦しよう

秋になると美味しいものが市場に顔をだし、つい食欲をそそられますね。地で取れた旬の野菜に挑戦して、長い夜を楽しむ機会を作りましょう。フチボワの食欲旺盛スタッフが思考錯誤で挑戦しました。

## かぼちゃ



オレンジ色のかぼちゃは一見おいしそうに見えますが、味が淡白で水っぽく、スープくらいにしかなりません。それに比べて日本のかぼちゃは、煮たり、いためたり、マッシュにしたりと色々な用途で美味しい一品ができます。17世紀カンボジアから来たかぼちゃ、日本食材店やBIOショップで手に入る栗かぼちゃを使って仕上げてみましょう。

### ①スープ (5~6人分)

材料：玉ネギ2個、カボチャ半個、バター、塩、コショウ各適量、チキンブイオン半個から1個、パセリ、生クリーム各適量

作り方：

1. 玉ネギを粗みじん切りにし、バターでいため塩、コショウする。
2. カボチャの種をとり、3cm角に切り玉ネギに加えていためる。  
カボチャの皮は取っても取らなくてもOKです。
3. 水を1L足し、カボチャがやわらかくなるまで煮る。
4. チキンブイオンを加えて、味を調整する。
5. ハンドミキサーで滑らかにする。
6. 仕上げにパセリのみじん切りと生クリームをかけると彩があり、見かけも美味しそうになる。



### ②ビュレ (5~6人分)

材料：カボチャ半個、バター、塩、コショウ各適量

作り方：

1. 皮をむいたカボチャを3cm角に切り、少量の水で煮る。
2. カボチャが軟らかくなったら、バター、塩、コショウを入れ、味を調える。塩、コショウの代わりに砂糖、ラム酒を加えるとデザートに変身。パイ生地で包んで焼くと、子どものおやつになります。

### ③洋風煮 (5~6人分)

材料：カボチャ半個、バター、砂糖適量

作り方：

1. カボチャを3cm角に切る。皮の面取りをしておくときれいに仕上がります。
2. 少量の水、バター、砂糖を入れて煮る。

## きのこ



近年ベルギーでもしいたけをはじめ、しめじ、えのきだけなどが市場に出回っています。秋のマルシェにお目見えするきのこは、種類も豊富。日ごろ見かけない品種もマルシェでは簡単に手に入ります。日本では見かけないきのこを使って、美味しいソースを作ってみましょう。いつものステーキが一段と美味しく感じられます。

### ①ソース (4~5人分)

材料：好みのきのこ200g、玉ネギ半個、バター、ニンニク、塩、コショウ各適量

作り方：

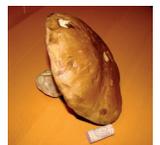
1. きのこはたっぷりの水で丁寧に洗い、汚れを落とす。
2. みじん切りの玉ネギとニンニクをバターでいためる。
3. しっかり水切りしたきのこを加えいため、塩、コショウする。
4. ステーキなどを焼いた後の汁を足して、ソースを作る。  
必要に応じて、ブイオン汁や水を入れて濃さを調整する。  
トリュフ入りオリーブオイルを足すと洋風仕上げに、しょう油を足すと和風仕上げになる。

### ②バターソテー (4~5人分)

材料：好みのきのこ500g、バター、ニンニク、塩、コショウ各適量

作り方：

1. きのこはたっぷりの水で丁寧に洗い、汚れを落とし、水分を取り除く。
2. 熱したフライパンにバターを入れ、ニンニク、きのこを入れていためる。
3. 塩、コショウで味を調え、温かいうちに召し上がれ。  
好みに唐辛子を入れると大人の味になる。



### ③肉詰め (3~4人分)

材料：しいたけ10個、合びきミンチ100g、生クリーム、塩、コショウ、シブレット各適量

作り方：

1. 合びきミンチ、生クリーム、塩、コショウを混ぜ、しいたけのかさの中に詰める。
2. フライパンでまんべんなく焼き色をつけ、シブレットで飾る。

## 海外引越、国内引越、事務所移転も日通へ

ご帰国引越で不要になった家具をご後任、ご友人宅へ  
“おゆずりライナー”で、ご配送いたします。  
そのほか、ピアノの移動、お引越後のハウスクリーニング等  
なんでもご相談ください！！

 **ベルギー日本通運**

**NIPPON EXPRESS BELGIUM**

**Bedrijvenzone Machelen Cargo B738 1830 Machelen, Belgium** [neb.removal@neur.com](mailto:neb.removal@neur.com)

**TEL/ 02-751-7814/15 FAX/ 02-751-9246**

海運貨物・航空貨物・ロジスティックスも日通へ

<http://www.nittsu.eu/be/>