

認定番号	262	氏名	千葉 静子
料理名	かぼちゃけっこ		
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>秋から冬にかけてよく食べるおやつであり、冬至には必ず食べていたというかぼちゃの入ったおかゆ。おかゆは、岩手町内では、うるち米、もち米、麦、ヒエなど地域によって材料とする素材が異なっているが、かぼちゃと、時には小豆またはささげ豆と一緒に煮て、かぼちゃの形が残り、あまり米つぶが崩れない程度のおかゆとしているのが特徴である。昔は、てっぱつ椀という木の器で食べるのが一般的であった。家によっては、砂糖を加えず主食として食べているところ、またおやつ用に砂糖で甘くしているものと様々である。今は、なつかしい昔のおやつとして冬至に作り食べている。</p>		
材料と分量 (4人分)	<p>かぼちゃ 400g うるち米 1合 ゆで小豆 (少し硬めに煮たもの) 60g 水 1L 砂糖 大さじ3 塩 小さじ1/2</p>		
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 米は研ぎ30分程度浸水してザルにあげておく。 ② かぼちゃは、皮をむかず、厚さ1cm、縦2cm、横3cmに切る。 ③ 24cm程度の鍋に、かぼちゃ、米、ゆで小豆、水を入れ、蓋をして中火にかける。 ④ 沸騰したら蓋をとり、弱火にし、2～3分たったところで、鍋に砂糖を加え、焦げないように時々静かにへらで混ぜながら、20分程度煮る。 ⑤ かぼちゃが軟らかくなったら塩を加えて味を調える。かぼちゃ、米の形が残っているくらいで出来上がり。 		
料理・技術のポイント及び工夫している点	<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃや米の形を崩さない程度のおかゆに仕上げるよう、沸騰後は、表面がわずかにふつふつする程度に火力を落とし、焦げないように時々静かにへらでかき混ぜる。 ・かぼちゃに竹串をさし、火が通ったことを確認したら、少しとろみがつくまで煮る。 ・できあがった直後は汁気を含んでいるが、少し置くと汁気のない状態となる。 ・砂糖はかぼちゃの甘みによりまた好みで調節する。 		