



キャベツ  
ベーコンソテー

てづくり  
かぼちゃパン



はくさいの  
クリームシチュー



かぼちゃのはな



## あま しゅん 甘くておいしい旬のかぼちゃ

かぼちゃは<sup>なつ</sup>夏に<sup>しゅうかく</sup>収穫されますが、<sup>しゅん</sup>旬は<sup>あき</sup>秋～<sup>ふゆ</sup>冬の<sup>じき</sup>時期です。普通野菜は、採れたてが<sup>いちばん</sup>一番おいしいですが、かぼちゃは<sup>ちが</sup>違います。収穫して2～3カ月<sup>げつ ね</sup>寝かせておくことで、<sup>すいぶん</sup>水分が<sup>ぬ</sup>抜け、<sup>あま</sup>甘みが増して<sup>ま</sup>おいしくなります。今日は朝<sup>はや</sup>早くからかぼちゃを<sup>む</sup>蒸してつぶし、<sup>ぐ</sup>パンの具を作りました。<sup>やさ</sup>野菜のかぼちゃをイメージして、<sup>き</sup>生地には<sup>じ</sup>小松菜を<sup>こまつな</sup>練り込み、<sup>ね</sup>ほんの<sup>こ</sup>り<sup>みど</sup>緑<sup>いろ</sup>色にしました。

