

栄養満点カボチャの粥(韓国)



材料：カボチャ500g
もち米粉 or 米粉、
ゆであずき缶1カップ
塩
砂糖

- 1. カボチャの種とわたを取り、適当な大きさ（ゆでやすいよう）に切って水（900cc）からゆでる。**
- 2. 火を止め、ゆでたカボチャを網でこす（こしたカボチャがなべに落ちるようにする）**
- 3. もち米粉（1/2カップ）を水（100cc）でとかしておく。**
- 4. 2のなべに3を入れて5分煮る。**
- 5. ゆであずき（缶詰でOK）1カップと塩小さじ1、砂糖大さじ1を入れて5分煮る。**

ドルマ(トルコ)



ドルマは詰め物料理。冷製ドルマはレストランやパーティで前菜としてよく出されます。

作り方

① 詰め物の中身作り

みじん切りの玉ねぎ(小3個分)、洗った米(125グラム)、松の実(15グラム)を炒める。塩(小さじ1)、砂糖(小さじ1)、沸騰したお湯(125cc)を加え、弱火で15分煮る。ティル、ミント、パセリを各少々加え、冷ます。

② 仕上げ

トマト(小10個)は上部をふたにするように少し切って、中身をくりぬく。ズッキーニ(中2本)は、皮をむき、3分の1の長さに切る。ズッキーニも上部をふたにするように少し切り、中身をくりぬく。

中身をくりぬいたトマトとズッキーニに①の詰め物をいれ、ふたをする。なべに並べて、オリーブオイル(150cc)、塩(小さじ1/4)、砂糖(小さじ1/4)、水(100cc)を入れ、弱火で45分煮る。