



宮崎県青果物消費拡大推進協議会

「8の日、何の日？ やさい・くだもの日！」

PRキャラバン

in Aコープさいと店



日程：平成23年12月8日（木）

毎月「8」が付く日は『やさい・くだもの日！』

「8の日、何の日？野菜くだもの日！」のPRキャラバンの第3回は、県央・西都市の「Aコープさいと店」で実施しました。この日は、季節の青果物PRとして、宮崎県産「黒皮かぼちゃ」のマネキンさんによる試食を同時に行いました。なかなか調理が難しい「黒皮かぼちゃ」ですが、新しい食べ方のご提案として「黒皮かぼちゃのきんぴら」をご紹介します。試食実施に合わせて、「Aコープさいと店」さんが黒皮かぼちゃの売り場を広く設けてくださっていたため、興味を持って手に取っていらっしゃる方が多く見受けられました。

かぼちゃをきんぴらにできる、ということに驚かれる方や、試食品を「美味しい！」と言って早速購入して帰られる方など、普段と違った黒皮かぼちゃの味わいに多くの方が関心を寄せられていました。



宮崎県青果物消費拡大推進協議会

いつもと違った味わい方をどうぞ『黒皮かぼちゃのきんぴら』



このレシピは
JA宮崎経済連の
ホームページから
ご紹介しています

黒皮かぼちゃのきんぴら

材料	材料(4人分) 黒皮かぼちゃ・・・250g 牛薄切り肉・・・100g 酒・・・・・・・・大さじ3 しょうゆ・・・・大さじ1 1/2 みりん・・・・大さじ3 サラダ油・・・・大さじ2 一味・・・・少々
作り方	作り方 1) 黒皮かぼちゃは千切りにする。 2) 1)をフライパンで炒め合わせ、酒、しょうゆ、みりんを調味する。 3) 更に炒め汁気がなくなったら火を止め一味を好みでふるかける。
ポイント	うす味でもおいしいのでしょうゆ、みりんを少なめにしても良い。