

◇かぼちゃのプリン

〈材料〉 12 人分

かぼちゃ	350g	〈カラメル〉	
たまご	2 個	{ グラニューとう	100g
らんおう	2 個	水	100g
牛にゅう	160g		
生クリーム	160g		
グラニューとう	120g		

〈作り方〉

1. かぼちゃは皮をむき、実はてきとうな大きさに切り、むしきまたはレンジでチンする。やわらかくなったらすりこぎでつぶしておく。皮もレンジでチンし、手で丸めておく。
2. なべに牛にゅうと生クリームを入れ、火にかける。ふっとうする手前まで温めたら火をとめる。
3. 1のかぼちゃの中にグラニューとう、卵、らんおうをじゅんに入れ、よく混ぜる。2で温めた牛にゅう、生クリームを加える。一度こしておく。
4. プリンのかたにカラメルを入れ、1で作った皮のだんごを入れる。3を入れ、むしきでむす。
5. かたからぬいたら、上に種をそえる。

※ カラメルの作り方

なべにグラニューとうと水（分量の半分）を入れ、火にかける。色づいてきたら、残りの水も入れる。
バット等にひろげ、固まったら、てきとうな大きさにわり、プリン容器に入れる。

※ かぼちゃの種のソテー

1. 種とわたを取り出したら、よく洗ってぬめりをとる。
わたが切れにくかったら、ハサミで切る。
2. 種が重ならないように広げて、レンジで5分ほどチンする。
まんべんなくかんそうするよう、ときどき混ぜながら行う。
3. フライパンに油を少量入れ、弱火で種をいる。
軽くこげめがついたら塩をふり、皿などにあける。

