



## かぼちゃのクリームパスタ

- 材料 (4人分)**
- パスタ……400g
  - かぼちゃ……400g
  - 玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ ヶ
  - 水………300ml
  - 牛乳………200ml
  - コンソメ…2ヶ
  - 塩………適量
- 作り方**
- (1)かぼちゃにラップをしてレンジで温め、柔らかくなったら皮を切り落とし、適当なサイズに切り分けめます。
  - (2)コンソメは200mlのお湯で溶いておきます。
  - (3)パスタは予め茹でておきます。
  - (4)フライパンで薄切りにした玉ねぎを炒めます。
  - (5)(1)+(4)+牛乳+水100mlをミキサーにかけます。
  - (6)(5)にコンソメを溶いた水を入れて伸ばし、塩で味を整えます。
  - (7)(6)がもったりしたらパスタと絡め、皿に盛り付け、青物をトッピングして出来上がりです。

**ポイント**

お好みでベーコンやアスパラガスを入れても美味しく頂けます。

## 野菜のスムージー

- 材料 (4人分)**
- 小松菜………1株
  - チンゲン菜………1株
  - 長いも………50g
  - パプリカ(黄)……… $\frac{1}{2}$ 個
  - バナナ………1本(熟しているもの)
  - 無調整豆乳………2カップ
  - はちみつ又は甘酒…大さじ1~2杯
- 作り方**
- (1)小松菜、チンゲン菜、長いも、パプリカ、バナナを一口大に切りまします。
  - (2)(1)と豆乳をミキサーにかけまします。
  - (3)はちみつで味を調え出来上がりです。

**ポイント**

豆乳が苦手な方は牛乳でもOKです。

## かぼちゃのサラダ

- 材料 (5~6人分)**
- かぼちゃ(小)……… $\frac{1}{2}$ 個
  - ベーコン………30g
  - 玉ねぎ……… $\frac{1}{2}$ 個
  - 枝豆………適量
  - マヨネーズ………適量
- 作り方**
- (1)かぼちゃにラップをしてレンジで温めます。柔らかくなったら皮ごと適当なサイズに切り、マッシャーで潰します。
  - (2)玉ねぎは薄切りにし、塩もみをして辛みを飛ばします。
  - (3)枝豆は塩ゆでし、サヤから豆を取り出します。(薄皮も剥く)
  - (4)ベーコンは細く切り、カリカリになるまでフライパンで炒めます。
  - (5)(1)~(4)を混ぜ合わせ、マヨネーズで和えて出来上がりです。

**ポイント**

味が薄く感じる場合は、塩コショウで味を整えてください。

収穫の秋、新米やねぎなどたくさん  
の農産物が出回っています。今年  
も「白神ねぎ」の価格が高値で推移  
し、2年連続の販売額10億円突破に  
向け順調に進んでいます。農家の方  
を取材すると良い話だけでなく  
様々な苦労話も聞かれます。ただ  
「おいしい」と何気なく食べている  
事が多いですが、改めて生産者の  
方々に感謝しながら秋の味覚を楽し  
みたいと思います。  
(渡部)

**編集後記**

謙虚  
気高い人



今月の花  
**キンモクセイ**