

KABOSU DISH

カボスディッシュ!!

カボスディッシュ
すかかぼす

1 鶏肉のソテー カボス風味

3 カボスコミュール

2 ブリのカルパッチョ カボス&オイルソース

パンには
カボスジャムをつけてどうぞ

1 鶏肉のソテー カボス風味

■材料 (2人分)

鶏もも肉…2枚(400g) カボス…1個(大きじ2くらい) オリーブオイル…大きじ2
塩…小さじ1/2 付け合せの野菜…適量

■つくり方

- 1) 鶏もも肉は余分な脂を取り除き、皮を包丁の先などで数箇所つき、全体に塩をすりこむ。
- 2) カボスの輪切りを1枚用意しておく。残った部分は果汁をしぼりポリ袋に入れ、(1)の鶏肉、オリーブオイルを入れ袋をもむようにしてなじませる。※できれば1時間以上漬けておく。
- 3) フライパンを中火で熱し、鶏の皮を下にして焼き色がつくまで火を通す。
- 4) ほどよい色になったら裏返して、中に火が通るまで弱火で10分ほど焼く。
- 5) 皿に盛り、(2)で取り分けておいたカボスをのせ、付け合わせの野菜を添える。

3 ブリカルパッチョ カボス&オイルソース

■材料 (2人分)

ブリの刺身…1パック カボス…1/2個 オリーブオイル…大きじ2
プチトマト/ペピーリーフ…適量

■つくり方

- 1) お皿にペピーリーフなどの葉ものを敷く。 2) 刺身を並べる。
- 3) プチトマトを4つ切りにし、刺身の上に散らす。
- 4) オリーブオイルをまわしかけ、最後にカボスをたっぷりしぼる。

2 カボスコミュール

■材料 (1人分)

ウオッカ…15cc ジンジャーエール…100cc カボス果汁…1/2個 氷…適量

■つくり方

- 1) 氷を入れたグラスに、ウオッカを注ぎマドラーでよく混ぜる。
- 2) ジンジャーエールを注ぐ。 3) 好みの量のカボス果汁を加えてかき混ぜる。

カボスの使い方

■保存方法

一度にたくさん使いきれないカボスは、
1) 果実のままポリ袋に入れて密封 2) しぼった果汁をびん詰め
にして冷蔵庫で保存 3) 果汁を製氷皿で冷凍して保存
の方法でストックしておく便利です。

■切り方

まずヨコ半分に切ってください。それをさら
にくし型に切ると、しぼったときに果汁が
飛び散りません。



■しぼり方

ヨコ半分に切って、切り口を上向きにし、
果汁と外皮に含まれている香りのエッセ
ンスが同時に出るように、やや斜めにしてし
ぼってください。



■栄養素

カボスには、食欲増進や疲労回復に効果のあるクエン酸や、美
肌などに効果があるビタミンCが豊富に含まれています。

生産者さん家のワンモアディッシュ

カボスジャム

■材料

カボスの皮…6個分
カボス果汁…3個分
砂糖…200g 水…適量

■つくり方

- 1) カボスの皮の緑色の部分だけを剥き、鍋の水に浸してひと晩おく。
- 2) (1)の水を捨て、皮がひたひたになるくらいの水を入れて沸騰させた
ら火を止める。きれいな緑色になる
までこれを繰り返す。
- 3) (2)をミキサーで細かくし、カボ
ス果汁、砂糖を加えて鍋で練る。

