

# 【オーブン焼きシンデレラパンプキン】

## 材料

カボチャ                      . . . 1個  
E x v オリーブオイル   . . . コーティング分  
自然海塩                      . . . 小さじ 3/4  
カレーNO1 クラシック . . . 小さじ 3

## つくり方

- 1 水洗いしたパンプキンを繊維に沿って切り分ける。安定したまな板に立てて安定させて、包丁を繊維状に入れる。
- 2 天板にオーブンシートを敷き、その上でパンプキンに E x v オリーブオイルをかけてコーティングする。この時、皮の方にもオイルを塗るように！
- 3 1枚目の天板には塩をコーティング(皮む含む)、もう1枚の天板にはカレーNO1 クラシックをコーティング。こうすることで味つけするだけでなく、実も皮にも染み込み、やわらかくする作用が働く。
- 4 200°Cに予熱したオーブンで40分焼成。ただし、はじめの20分経過後は、一度取り出して(崩れやすいので)2本のフォークを用いてパンプキンを反転して再度焼成するように。
- 5 パンプキンにフォークを刺して、中に十分熱が通り柔らかくなり、外がカリッと糖化していればできあがり。

## ワンポイントアドバイス

- もし、今後水分多目のカボチャに巡り合えば、ぜひベイクドをオススメ！逆に、栗系のホクホクかぼちゃややペポかぼちゃには不向きだよ！
- かぼちゃにも品種(性格や特徴)に合わせて、その料理に向き不向きがあるから、そこを見極めてね！
- 栗系のホクホクかぼちゃは、煮込み・煮物をはじめとした料理には最適！水分と一緒に煮込むことで、食感もバランスが取れてボソボソ感が削られるからね