

ベーシック

## 【バターナッツのオープン焼き】

材料 (2人分)

バターナッツかぼちゃ . . . 1本 (800gぐらい)

Exvオリーブオイル . . . 大さじ1~2 (全体コーティングできる分)

自然海塩 . . . 小さじ1/2~1

(オプション)

イタリアンソルトミックス . . . お好み適量

作り方

- 1 かぼちゃの外皮をたわしで汚れを洗い落とす。そして、キッチンペーパーで水気を拭く。
- 2 かぼちゃの上部を切り落とす。そして、縦半分にカットする。
- 3 種をスプーンでくり抜く。
- 4 Exvオリーブオイルでかぼちゃ全体(皮ごと)をコーティングする。
- 5 塩をふり、これも全体に(皮にも)コーティング。
- 6 オープンシートを敷いた天板にかぼちゃの切断面を下にして、予熱200度のオーブンで30分焼成する。
- 7 30分後、フォークで皮の面にスッと入れれば反転させて(切断面を上が上になる)、残り5~10分再焼成してできあがり。

ワンポイントアドバイス

- バターナッツの選び方は1kg以内の小さめの方が、調理しやすくオススメ。ちなみに、今回は820gだったよ。
- バターナッツにコーティングするExvオリーブオイルと塩に関しては、皮も含めて全体に行うのがポイント！
- 食べる直前にはオプションのイタリアンソルトミックスを振りかけると、ハーブ&スパイスが加わることでより風味高い味わいに昇華！
- できたベーシックパンプキンはスプーンでくり抜き、パスタやカレーのトッピング、またハモスやディップと一緒に混ぜ込んだり、サラダと合わせてお召し上がりください。