

さとみ・あい



私たちは茨城大学、茨城キリスト大学、常磐大学の授業がきっかけで里美の地域おこしに関わる学生です。里美の豊かな自然や温かい人々が大好き！これからも地域のみなさんと力を合わせて頑張ります！



「おさとちゃん」って呼んでね♪

多くの人に里川カボチャを親しんでもらえるように学生が考案したキャラクターです。頭は里川カボチャの色をイメージしています。

里川カボチャ？



発行：常陸太田市 企画：さとみ・あい

裏にレシピがあるよ！

里川カボチャってなーに？

日本でも数少ない
在来作物！

皮の色は薄ピンクの
かわいー！

ニニ里川で
採れるよ！

里美地区

常陸
大田市

里川独自の環境
(寒暖の差)が
ポクポクで甘いカボチャを
生み出すよ♪

おすすめの食べ方は
「煮つけ」(^_^)

里川カボチャは誰が育てるの？



生産者の方に
インタビューしてきました！

左から 佐藤隆夫さん
佐藤ふささん
荷見誠さん
荷見カツ子さん



Q カボチャを作っていて大変なことは？

佐藤さん夫妻:イノシシにカボチャを食べられないようにすること

荷見さん夫妻:他の品種と混ぜってしまった里川カボチャを復活させること

Q カボチャを作って良かったと思う時は？

佐藤さん夫妻:できたカボチャがおいしかった時

お客さんがリピーターで何度も買いに来てくれた時

荷見さん夫妻:地域の人にカボチャに興味を持ってもらえた時

2013年に4位入賞しました!

里川カボチャの甘煮

《材料》

里川カボチャ 500g強
 砂糖 180g~200g
 塩 ひとつまみ(少々)
 水 適量



《作り方》

- ① 鍋にカボチャと砂糖と塩と水を入れて火にかけ強火で煮る。
- ② カボチャから水が出てくるのでふたをし、中火で蒸し煮にする。
- ③ 竹串がスッと入るぐらいのやわらかさになったらふたをとり、鍋を動かしながら強火で水分がなくなるまで煮たら完成!

ポイント

煮崩れちゃうから
 水はカボチャの頭が出るくらいでね♪



汁 ONE カップ 出品カボチャスープレシピ

(5人前)

《材料》 (1カップ180cc)

里川カボチャ(マッシュ)
 3カップ
 牛乳 6カップ
 ホワイトレウ 1カップ



《作り方》

- ① あらかじめマッシュにしておいたカボチャと牛乳を鍋に入れ、よく混ぜ合わせてから火にかける。
- ② 中火で煮込み、少したってからホワイトレウを玉にならないよう少しずつ入れ、よくかき混ぜる。沸騰したら火を止めて出来上がり。(ここで味を見る)
- ③ 米粉だんご(スープがカボチャなのでもち草(みどり)だんごにした)と揚げ餅を入れ出来上がったスープを器に盛り、上に生クリームと乾燥パセリを飾る。

※汁ONEカップとは常陸太田市で毎年行われている汁物ナンバーワンを決めるイベントです。

簡単カボチャプリン

《材料》 80ccカップ使用(9個)

カボチャペースト 300g
 牛乳 400cc
 砂糖 70g~80g
 ゼラチン 大さじ2



《作り方》

- ① カボチャの皮を剥き、適当な大きさに切り、レンジで蒸かす。
- ② 蒸したカボチャと牛乳、砂糖、あらかじめ溶かしておいたゼラチンを入れて混ぜる。
- ③ ②でペースト状になったものをこしながら容器に入れて冷蔵庫で冷やす。

里川カボチャのベイクトチーズケーキ

《材料》

カボチャ(茹でて裏ごしたもの) 150g
 クリームチーズ 200g
 黒砂糖 70g
 卵 1個
 生クリーム 1/2カップ
 レモン汁 大さじ1/2
 薄力粉 大さじ2
 ビスケット生地:A
 ・クッキー 40g ・バター 20g
 ホイップクリーム



《作り方》

- ① 型にオーブンシートを敷いた上に、細かく砕いたクッキーと溶かしたバターをよく混ぜ合わせたものを平らになるように敷き、冷蔵庫に入れる。
- ② クリームチーズを2cm角に切り500Wのレンジで40秒加熱しボウルに入れ、泡立て器でかき混ぜながら、砂糖、卵、カボチャを順に加える。
- ③ ②に生クリーム、レモン汁を加え混ぜ、薄力粉をふるい入れてよく混ぜる。
- ④ ①の型に③を流し入れ、170℃に熱したオーブンで40~50分焼き、粗熱が取れたらラップをかけ、冷蔵庫で3時間ほど冷やす。好みでホイップクリームを添えてもいい。