

【Butternut Pumpkin】

(バターナッツカボチャ)

南北アメリカ大陸原産のウリ科の野菜。おなじみのカボチャと同じ種類です。

黄色がかったベージュの皮でひょうたん型をしています。



名前の通り、ナッツのような香りとバターのようなねっとりとした食感。

生でも食べることができ、シャクっとした食感で、甘みの薄いメロンのような味です。火を通すと、栗と人参を合わせたような味になります。スライスしてグリルに、又は半分に切って、オーブンでローストに。ねっとりとした甘さが楽しめます。

おすすめはポタージュスープ。

繊維質が少なく簡単に煮溶けてしまうので、裏ごしの必要はありません。夏場は冷たく冷やしても美味しいですよ。

皮は薄いのでピーラーで簡単に剥くことができます。