



鎌田ファーム
富良野 東山

美味しい南瓜の炊き方



1
南瓜を一口大にカットします。鍋に水を入れ、南瓜が浸かるくらいに水を入れます。



2
あれば落とし蓋をして)火にかけます。強火だと南瓜が溶けてしまうので、必ず中火にして、竹串がスッと通るまでゆがきます。



3
火を止めて、お湯を捨てます。この時に蓋で南瓜をおさえると、湯切りしやすいです。



4
もう一度鍋を火にかけます。軽くパチパチと音がしたら火を止めて完成です。

ぜひほくほくの食感と
南瓜本来のほんのりとした
甘さを味わってください！



- 代表: 鎌田 安
- 所在地: 〒076-0202 北海道富良野市東山957-2
- TEL/FAX: 0167-27-2828
- MAIL: kamadafarm2828@amail.plala.or.jp
- 生産品目: 玉葱・南瓜・スイカ・その他

定植から贈り出すまで、愛情込めて大事に
育てた自慢の「箱入り野菜」。

