

# 北区の ～ 熊本市北区発！ 農家めしプロジェクト～ とっておきレシピ



食欲がない時も食べやすく、  
夏野菜の栄養をおいしくいただけます！

## こかけ

「こかけ」は、野菜を油で炒めて味付けをし、水で溶いた小麦粉を入れとろみをつける九州の郷土料理です。野菜から出る栄養を含んだ水分を小麦粉が閉じ込めるので、栄養を丸ごといただけます。小麦粉を入れることから「こかけ」といわれます。



レシピ作成協力者  
野菜ソムリエ  
男沢 祐子氏



【材料】 作りやすい分量(およそ5人分)

なす	中2本
にがうり	中1本
かぼちゃ	1/3個
油	大さじ3
水	カップ1
A 小麦粉	大さじ3強
水	大さじ4
うすくちしょうゆ	大さじ3弱
砂糖	小さじ2

(1人分)  
エネルギー 139kcal  
食塩相当量 1.5g

### 【作り方】

- ①なすはへたを切り、縦半分に切って1cm幅に薄切りにする。  
にがうりも縦半分に切り、わたをしっかりとって5mm幅に切る。  
かぼちゃも綿を取り、1cm幅に切る。
- ②油を入れた鍋に①を全て入れ、強火で5分炒める。
- ③②に水を入れ、ふたをして中火で5分蒸し煮にする。
- ④③に砂糖、うすくちしょうゆを入れ、合わせたAを加え、絡めながら混ぜあわせる。



- \* かぼちゃの甘みをみて、砂糖の量は加減してください。
- \* 煮詰まったら、水を適宜入れて、硬さを調節してください。
- \* かぼちゃの形が無くなってしまいうので、あまり混ぜすぎないのがポイントです。

