

2025 年 10 月号

【料理名】かぼちゃのサブレ クミン&チーズ



【主材料】（作りやすい分量）

かぼちゃ……正味 60g

バター……120g

粉砂糖……50g

卵黄…… 2 個分

小麦粉……200g

塩…… 1 g

クミンシード……小さじ 2

粉チーズ……大さじ 3

【作り方】

1. バターは室温において柔らかくする。小麦粉はふるう。
2. かぼちゃは皮をむいてひと口大に切る。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして 600W の電子レンジで 3 分 30 秒加熱し、そのまま 5 分おく。なめらかにつぶしてさます。
3. ボウルにバターと粉砂糖を合わせ、泡立器でふわっとするまで混ぜる。卵黄をときほぐして加え、よく混ぜる。②を加え、ゴムべらで混ぜる。
4. 小麦粉と塩を加えて均一に混ぜ、ひとまとまりにする。2 等分し、クミンシードと粉チーズをそれぞれ加えて混ぜる。それぞれ長さ約 20cm ほどの棒状に成形してラップで包み、冷凍庫でしっかりとかたくなるまで休ませる。
5. 焼く前に④を冷蔵庫に 20 分ほどおく。7mm幅に切り、オーブン用シートを敷いた天板に並べる。
6. 180 度に予熱したオーブンで 15 分ほど焼く。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。