

# 冬至かぼちゃパイ with アップル

パイ皿φ18cm1台分  
調理時間:約60分

## 材料

[パイ生地]  
市販の冷凍パイシート(約10×18cm)  
…4枚(300g)  
[卵液(卵1個分)]  
卵…1個 水…少量  
[具]  
りんご(5mm厚さに切る)…150g  
かぼちゃ(8mm厚さに切る)…150g  
さつまいも(1cm角切り)…150g  
ゆであずき(缶詰)…150g  
水…200ml程度  
三温糖…大さじ1(9g)  
くるみ(荒くぎざむ)…20g  
レーズン…15g

## 作り方

[具の作り方]  
鍋にりんごと水(1カップ)を入れ火にかける。少し煮えてきたらさつまいもとかぼちゃを加える。具がやわらかくなったら、ゆであずきと砂糖を加え、弱火で3分ほど煮る。

①具は粗熱をとり、冷めたらくるみとレーズンを加え軽く混ぜる。また、パイ生地に用いる卵液も作っておく。

②解凍したパイシート2枚を1cm重ねて並べ、重なる部分を①の卵液を塗りながら張り合わせ、麺棒でパイ皿の大きさに合わせて伸ばす。



- ③パイ皿に②の生地を敷き、余分な生地を切り取り、フォークなどで空気穴をあけて、①のくるみとレーズンを加えた具(冬至かぼちゃ)を入れる。
- ④残りのパイシート2枚も解凍し、少し伸ばす。縦方向に1.5cm幅にカットし、帯状の生地を16本作る。
- ⑤⑥のパイ皿の上の縁に卵液を塗り、具の上に帯状の生地を縦横交互にかけ、格子状にする。上の縁にも帯状の生地を張り付ける。
- ⑥余分な生地を切り落したら、全体にハケなどで卵液を塗る。
- ⑦あらかじめ180°Cに予熱したオーブンで、20~30分焼く。

オーブンによって焼き上がりが違うので下段に入れると焼加減が見やすい。こんがり焼き色がついたら、オーブンから取り出す。

### ★「冬至かぼちゃ」がパイに変身!

12月の冬至に「無病息災」を願ってよく作られる「冬至かぼちゃ」は、まとめてたくさん作ることが多いことでしょう。りんごだけを別に煮ると、作り置きした冬至かぼちゃを使って手軽に作れます

大学生が  
つくった  
☆

# 伊達・りょうぜんの 新しい郷土料理



2017年9月、福島に縁のある大学生たちが「りょうぜん里山がっこう」に集合。地元、伊達市靈山町大石地区のみなさんによる郷土料理を初めて味わった学生たちはその後、受け継がれてきた料理の風土的な背景なども学びながら、その時々の印象と若者らしい発想で新たな郷土料理づくりに挑みました。11月には、その三品を地域の交流イベント「大石食べもの博2017」(11/19靈山地区交流館)に出演。地域の方々にもお披露目し、大変好評でした。地元へのアピールと共に、インターネットでの発信も始めています。伊達・りょうぜんの美味しい「新・郷土料理」として仲間入りしたい、これらの料理のレシピをご紹介します。みなさんもぜひ作って、どんどん広めてください。



## 特定非営利活動法人りょうぜん里山がっこう

みんなの学び舎「りょうぜん里山がっこう」を拠点に、伊達地域はもとより福島県内外の人たちが里山の体験活動や文化芸術活動を通して人や自然に触れ合い、生きがいや感動を育みながら交流し、生き生きとした地域づくりに寄与することを目的に活動しています。

〒960-0804 福島県伊達市靈山町大石字細倉17番地

TEL.024-587-1032 FAX.024-587-1082

URL <http://date-satoyama.com/>

●協力: 大石ふるさとづくり協議会、大石3ちゃん俱楽部、認定特定非営利活動法人市民公益活動パートナーズ

●料理・レシピ制作アドバイザー: 津田和加子(桜の聖母短期大学食物栄養専攻教授)

●発行: 特定非営利活動法人りょうぜん里山がっこう 2018年1月20日/1,000部



\*このリーフレットは福島県「大学生の発想によるけんぼく「食」と「農」の魅力発信事業」の委託を受けて制作しています。