

日向黒皮かぼちゃ

南九ブラックボール No.3



特性を生かした料理集

令和6年2月7日

南九州大学環境園芸学部
蔬菜園芸学研究室 陳 蘭庄

南九州大学健康栄養学部
栄養教育論研究室 渡邊 純子

「令和5年度宮崎市地域貢献学術研究助成事業」により実施

日向かぼちゃ × 西洋かぼちゃ

⇒ 南九ブラックボール No. 3

新品種誕生！(2022年)

開発者

南九州大学環境園芸学部 蔬菜園芸学研究室

陳 蘭庄

Memo

黒皮かぼちゃのピザ

子どもたちにも人気！おかずピザ



黒皮かぼちゃのくせのない、なめらかな味わいが、ベーコンやチーズのコクとぴったり！

材料（4人分）

黒皮かぼちゃ	1 / 2個
塩・黒ごしょう	各少々
ベーコン（厚切り）	60g
玉ねぎ（薄切り）	1 / 4個
ミニトマト（半分に切る）	4個
ピザ用チーズ	80g
ピザソース	適量
ピザシート（冷凍）	1枚
ハーブ・タバスコ	適宜



1人分栄養価

230kcal 塩分 1.4g

- ・薄く切った黒皮かぼちゃはグリル等で焼いてもよい。
- ・オーブントースターなら1000Wで余熱後5~6分焼く。

作り方

- ①黒皮かぼちゃは輪にそって5mm厚さに切り塩・こしょうし、電子レンジ600Wで3~4分加熱する。
- ②ピザシートにピザソースを塗り、①、玉ねぎ、ベーコンを細く切ったもの、トマト、チーズをのせる。
- ③230℃のオーブンで焦げ目がつくまで7~8分程焼く。
あればハーブ・タバスコをふる。

黒皮かぼちゃのレンチン 絶品あんかけ



黒皮を生かした
1品。簡単なのに
この存在感！
パーティーの
話題になること
間違いなし！
身もホクホクです。

材料 (8人分)

黒皮かぼちゃ	1個
酒・削り節	適量
むきエビ	80g
きのこ各種	80g
A だし汁	1カップ
薄口醤油・みりん	各大さじ1
水溶き片栗粉 (水・片栗粉)	各大さじ1)
三つ葉	適量



1人分栄養価

135kcal 塩分 0.4g

Memo

作り方

- ① 黒皮かぼちゃは洗って放射状に切り込み(下部は切り離さない)を軽く入れ、ヘタを下にしてラップで軽めに包み、電子レンジ600Wで10~12分加熱する。軽く広げてヘタや種を取って、酒と細かくした削り節をかける。
- ② むきエビは塩・酒を振ってしばらく置き、水気をふいて細かく切り、片栗粉をふっておく。きのこは食べやすく切る。
- ③ 鍋にAと②を入れて火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ①を器におき③をかけ、さっと湯通しした三つ葉を飾る。

NBB やみつきおつまみ

ビールにぴったり！かぼちゃのビタミン
が肝臓に優しい



NBB のほのかな
甘みにやみつき！
お弁当のおかず
にもおすすめ。

材料 (3人分)

NBB(南九ブラックボール No. 3)	1/4 個
塩・こしょう	各少々
片栗粉	適量
A	
合挽肉	200g
玉ねぎみじん切り	100g
ジャガイモすりおろし	1 個
塩・こしょう	各少々
B	
濃口醤油・みりん・砂糖	各大さじ 1
ごま	少々



1人分栄養価

295kcal 塩分 1.4g

Memo

作り方

- ① NBB は洗って1cm厚さのくし形に切り、塩・こしょうして皿に並べ、電子レンジ 600w で3分加熱し、冷めたら片栗粉をまぶす。
- ②A を粘りがでるまでまぜあわせておく。
- ③①の表面を包み込むように②をつける。
- ④グリルもしくはオーブンで③を焼く。
B を煮詰めたタレを表面にぬって盛り付ける。ごまをふる。

NBB ビタミンサラダ

かぼちゃサラダの新しい形！



ビタミンACE
たっぷりの
食べるサプリ！



材料（4人分）

NBB(南九ブラックボール No. 3)	1/6個
さつまいも	1本(約150g)
ゆで卵	1個
ミニトマト	8個
さやいんげん	8本
マヨネーズ	40g
塩・こしょう	各少々
サラダ菜	1/2株

1人分栄養価

180kcal 塩分0.3g

Memo

作り方

- ①ミニトマトは大きさにより1/2か1/4に切る。他の野菜は、1cm位の角切りにして、ひたひたの水でゆでる。
- ②ゆで卵は黄身と白身に分け、白身はみじん切りにする。
- ③①と②の白身をマヨネーズであえる。サラダ菜をしいて盛りつけ、黄身の裏ごしをかける。

NBB 濃厚チーズケーキ

NBB の鮮やかな色合いと風味を楽しめる！



冷やすと、
より濃厚な
おいしさに！

材料（直径 18 cm型、8 人分）

NBB(南九ブラックボール No. 3)	1/4 個
クリームチーズ	1 箱 (200g)
生クリーム	1 箱 (200g)
卵	1 個
砂糖	80g
薄力粉	大さじ 2
レモン汁	大さじ 1
バニラエッセンス	少々



1 人分栄養価

248kcal 塩分 0.1g

Memo

作り方

- ①NBB は 2 cm厚さのくし形に切って皮をむき電子レンジ 600W で約 3 分加熱する。
薄力粉はふるっておく。
- ②ミキサーに①、他の材料を入れて、全体がなめらかになるまでよく混ぜ、型に流す。
- ③予め 170℃に熱したオーブンで 40 分ほど焼く。粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

NBB グリル焼き

NBB・海老・アボカドでシンプルかつ豪華に！



彩りも良く、
パーティー料理や、
おもてなしにも
おすすめ！

材料（2人分）

NBB(南九ブラックボール No. 3)	1/6 個
海老	100g
酒・塩	各少々
アボカド	1 個
塩・黒ごしょう	各少々
ピザ用チーズ	60g



1人分栄養価

256kcal 塩分 1.8g

Memo

作り方

- ① NBB とアボカドは食べやすい大きさの一口大に切る。海老は殻・背ワタを取って酒・塩をふる。
- ② ①を耐熱皿に並べ、ピザ用チーズを散らして、230℃に熱したオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

NBB コンポート

鮮やかな黄色となめらかな口当たり！



フルーツポンチ
などにも活用
できます！

材料（2人分）

NBB(南九ブラックボール No. 3)	1/6 個
砂糖	大さじ 2
クコの実	小さじ 2
シロップ	水 120ml
	砂糖 大さじ 2
	レモン汁 小さじ 1

1人分栄養価
120kcal 塩分 0g

Memo

作り方

- ① NBB は皮をむいて食べやすい大きさの一口大に切る。鍋に入れてひたひたの水と砂糖を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ② 水・砂糖を鍋に入れて溶かし、粗熱がとれたらレモン汁を加え、シロップを作る。
- ③ ①②を合わせ、冷蔵庫で冷やす。

NBB を活用した料理の数々



飲茶(NBB 蒸し餃子)



NBB ピクルス



NBB ガドガドサラダ



NBB 大福もち



NBB アイスクリーム



NBB パウンドケーキ



NBB だら焼き

