**INGREDIENTS**

1tblsp oil
1kg pumpkin
1 small onion
1 clove garlic
1 tsp curry powder
2 chicken stock cubes
750ml water
200ml cream

**材料**

サラダ油　大さじ 1
かぼちゃ　1kg
玉ねぎ　小さめ 1 個
ニンニク　1 かけ
カレーパウダー　小さじ 1
チキンコンソメ　2 キューブ
水　750ml
生クリーム　200ml

**METHOD**

1. Prepare the pumpkin, peeling and cutting into 5cm pieces. Peel and mince the garlic. Peel and chop the onion, dicing it finely.
2. Heat oil in a large saucepan on medium heat. Add onion, cooking for 5 minutes or until softened. Add garlic and curry powder, and cook for 1 minute or until aromatic
3. Add pumpkin, water, stock cubes, salt and pepper. Stir until stock cubes dissolve. Bring to the boil, then reduce to a simmer and cook for 20 minutes, or until pumpkin is tender.
4. Using a stick blender, blend the soup until smooth.
5. Add the cream, and return to low heat for 5 minutes, stirring continuously.

**作り方**

1. かぼちゃを準備する。皮をむいて 5cm 角に切る。ニンニクの皮をむいて細かいみじん切り、玉ねぎの皮をむいてみじん切りにする。
2. 大き目の鍋を中火にかけ油を温める。柔らかくなるまで 5 分ほど玉ねぎを炒める。ニンニクとカレーパウダーを加え、香りが立つまで 1 分ほど炒める。
3. かぼちゃ、水、コンソメキューブ、塩、コショウを加え、コンソメが完全に溶けるまで煮る。沸騰したら火を弱めてかぼちゃが柔らかくなるまで 20 分ほど煮る。
4. 鍋を火から下ろし、滑らかになるまでスティックブレンダーを使う。
5. 生クリームを加え、もう一度弱火にかけ、混ぜながら 5 分煮る。