

帝塚山大学で管理栄養士をめざす学生が考えた
大和野菜たっぷりレシピ



しかいちゃん



簡単においしくできる！

Recipe 45

すりおろした大和いもだけでなく、刻んだ大和いもも入れることで食べ応えのあるつくねになります。

大和いものつくね

今月の大和野菜は **大和いも**



古くから奈良の山に自生していた大和いもは、奈良時代には天皇に献上されていた野菜のひとつであると正倉院文書に記されています。表皮が黒皮で肉質は緻密、コクのある味わいが特徴。粘りの強さを生かして、とろろご飯やお好み焼きのほか酢の物にもおすすめです。

Recipe 45 大和いものつくね

材料(2人分/4個)

つくね

大和いも	約1/5個(80g)
豚こま切れ肉	100g
にんじん	中1/4本(25g)
☆卵	1個(50g)
☆おろししょうが	大さじ1/3(4g)
☆マヨネーズ	大さじ1/2(7g)
☆片栗粉	大さじ1(9g)
☆塩コショウ	適量
油	大さじ1(12g)
スライスチーズ	1枚

つくねのたれ

★醤油	大さじ1(18g)
★砂糖	大さじ1(9g)
★みりん	大さじ2/3(12g)
★酒	大さじ1/3(5g)
片栗粉	大さじ1/3(3g)
水	大さじ2(30g)
小ねぎ	適量

！レシピ考案者から
ひとこと！



- すりおろした大和いもを入れるとふわっとしたつくねに！
- チーズをのせることで味にコクがでます。
- 小さく丸めるとお子様でも食べやすくなります。

レシピを考案した、帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科 佐伯せみの学生

作り方

- ① にんじんを粗みじん切りにする。大和いもは皮をむき、半分を粗みじん切りにして残り半分はすりおろす。
- ② 豚こま切れ肉は、細かく刻む。
- ③ ボウルの中に①、②、☆を入れて、全体が混ざるまでこねる。4等分し、丸める。
- ④ フライパンに油を熱し、温かくなったら③のつくねを入れ、片面に焼き色がついたらひっくり返し、ふたをして弱火で10分蒸し焼きにする。火を止め、チーズをのせて余熱で置いておく。
- ⑤ 別のフライパンに★を入れ、酒のアルコール分を飛ばす。火を止めて水溶き片栗粉を加え混ぜる。できあがったつくねの上にかけて、小ねぎをのせたら完成。

▶ JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン



【住所】
〒630-8122
奈良市三条本町1098
【TEL】
0742-33-8318

JR奈良駅前店



【住所】
〒634-0003
橿原市常盤町605-1
【TEL】
0744-23-1301
産直レストランかぐやま
0744-23-1305

橿原店



管理栄養士をめざす、帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科 佐伯せみの学生が、大学での学びの成果を生かして考案した「大和野菜」たっぷりの旬なレシピをご紹介します。

