



しかいちゃん

大和野菜  
で  
クッキング

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



簡単においしくできる！



片平あかねは  
まほろばキッチンで  
お買い求めください♪

## Recipe 58

チューリップの唐揚げに片平あかねの鮮やかな豆腐ディップ。酸味を効かせたヘルシーなタルタルソース風です。

# クリスマスチキン

片平あかねと豆腐のタルタルソース添え

今月の大和野菜は 片平あかね



片平あかねは、山添村片平地区で古くから栽培されている紅色の細長いカブです。ほんのりとした甘みと、大根のような食感が楽しめます。漬物にして食べることが多く、食卓を華やかにしてくれます。

### 材料(2人分)

#### 【チューリップの唐揚げ】

鶏手羽元(チューリップ) 6本

調味料	●しょうゆ	大さじ1 (18g)
	●酒	小さじ2 (10g)
	●砂糖	小さじ1/2 (1.5g)
	●おろししょうが	小さじ1/4 (1g)
	●おろしにんにく	小さじ1/8 (0.5g)

片栗粉 適宜

揚げ油 適宜

#### 【片平あかねと豆腐のタルタルソース】

片平あかね 小1/5本 (5g)

合わせ酢	▽砂糖	小さじ1/2 (1.5g)
	▽酢	小さじ1 (5g)
	▽塩・こしょう	少々

玉ねぎ(みじん切り) 大さじ1 (10g)

絹ごし豆腐 小パック1/2~1/3 (40g)

オリーブオイル 小さじ1 (4g)

### NOTE

- 片平あかねはしっかりと酢につけることで、鮮やかな赤色に染まります。



### 作り方

#### 【チューリップの唐揚げ】

- ① 手羽元の細い方から肉と骨の間にキッチンばさみを入れて、骨に沿って切っていく。骨が見えるように真ん中部分を切り離していき、肉を上部にままとめてチューリップの形にする。フォークで数か所刺す。
- ② ビニール袋に調味料●を合わせ、①を入れて軽くもみ込み、30分漬けておく。
- ③ ②の漬け込んだ手羽元を取り出し、片栗粉をまぶし、余分な粉を払い落とし揚げる。(フライパンに多めの油を熱して揚げ焼きにしてもよい)

#### 【片平あかねと豆腐のタルタルソース】

- ① 片平あかねと玉ねぎは、みじん切りにし、合わせ酢▽に漬けておく。
- ② 豆腐をレンジで水切りする。ペーパータオルで水分を拭きとり、しっかり水気を除く。
- ③ ボウルに①、②、オリーブオイルを入れ、混ぜ合わせる

## ▶ JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン



JR奈良駅前店

【住所】  
〒630-8122  
奈良市三条本町1098

【TEL】  
0742-33-8318



橿原店

【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



帝塚山大学  
TEZUKAYAMA UNIVERSITY

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 佐伯ゼミの学生が、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。