



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！



Recipe 59

チーズのコクと大和きくなの香りが広がる和風リゾット。仕上がりにチーズをたっぷりと贅沢に加えましょう。

大和きくなの和風リゾット

今月の大和野菜は 大和きくな



他の菊菜と比べても葉が大きく肉厚で、シャキシャキした歯ごたえと爽やかな香りが特徴です。アクも少なめで生でも美味しくいただけます。露地物は10月から2月が旬。鍋物やおひたし、白和え、天ぷら、味噌汁の具材のほか、サラダやパスタなど幅広い料理に使えます。

材料(2人分)

米	1合(150g) ※ごはんから作る場合は、茶碗で軽く2杯分(300g)
鶏もも肉	中1/4枚(60g)
大和きくな	1/3束(40~50g)
玉ねぎ	中1/4個(40g)
にんじん	1/5本(30g)
エリンギ	小1本(25g)
かぶ	小1/4個(20g)
オリーブオイル	大さじ1(12g)
★顆粒和風だし	小さじ1/2(2g)
★塩・こしょう	少々
★バター	小さじ1(4g)
水	1.5~2カップ(300~400g)
粉チーズ	お好みでたっぷり
きざみのり	お好みで

作り方

- ① 米は洗ってザルに上げ、水気をしっかり切っておく。
- ② 鶏もも肉は一口大に切る。玉ねぎ、にんじん、エリンギ、かぶは1cm角に切る。
- ③ 大和きくなはよく洗い、2cm長さに切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、②の鶏もも肉を炒める。さらに野菜を加え炒める。
- ⑤ ④に①と★を入れ、米に油が回ったら水を少しずつ加えて炒め煮にする。
- ⑥ 米が煮えたら③を入れ、しんなりしたら粉チーズを加える。器に盛り刻みのりを上に散らして完成。

大和きくなはまほろばキッチンでお買い求めください！



▶ 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



NOTE

最後にしょうゆを加えてもおいしいです。
大和きくなはゆでてから入れても。

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。