



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 60

大和寒熟ほうれん草がたっぷり入ったクラッカーです。  
ほど良い甘味と塩気で、おやつにもおつまみにもなります。

### 大和寒熟ほうれん草 クラッカー

今月の大和野菜は 大和寒熟ほうれん草



奈良県の宇陀地域で作られる冬  
季限定の高糖度ほうれん草で  
す。フルーツのような甘味があ  
り、ほうれん草特有のクセがな  
いのが特徴です。

#### 材料(2人分/10枚程度)

大和寒熟ほうれん草	4株(120g)
ゆで塩	小さじ(5g)
●薄力粉	3/4カップ弱(80g)
●片栗粉	大さじ2(18g)
●粉チーズ	大さじ1(6g)
●砂糖	大さじ1(9g)
●塩	ひとつまみ(0.5g)
●牛乳	大さじ1(15g)
●オリーブオイル	大さじ3(46g)

#### 作り方

- ① 沸騰したお湯に塩を加える。大和寒熟ほうれん草は根元の部分から熱湯に入れ30秒ほどゆでる。その後全体を入れて、軟らかくゆでる。
- ② ゆでた大和寒熟ほうれん草を冷水で洗い、しっかり絞って水気を取る。細かく刻み、さらに絞る。
- ③ ボウルに②と●の材料を入れて混ぜ合わせ、こねながら丸くひとまとめにする。
- ④ ラップを広げ、③をのせて3mmの厚さに伸ばし、ラップで包んで冷蔵庫で15分ほど寝かす。
- ⑤ ④を4cmの正方形に切り分けてクッキングシートにのせ、竹串で穴を開ける。
- ⑥ 250℃に温めたオーブンまたはトースターで10分ほど焼く。取り出して裏返し、5分ほど焼き、うっすらと焼き色がつけばできあがり。  
※焦げそうな場合はアルミホイルを被せる。

大和寒熟ほうれん草は  
まほろばキッチンで  
お買い求めください！



#### NOTE

- クリームチーズやジャムなどと、一緒に食べてもおいしいです。

### ▶ 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。

