



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 63

野菜とサーモン、チーズを合わせた色鮮やかなサラダです。半白きゅうりを巻き付けておしゃれな盛り付けにしました。

半白きゅうりの セルクルサラダ

今月の大和野菜は 半白きゅうり



表面に「いぼ」と呼ばれる突起があり、みずみずしさや歯切れの良さが特徴。サラダやお漬物はもちろん、皮がしっかりとしているので、中華料理の炒め物やあんかけ、味噌汁に入れても特有のパリッとした食感が美味しいです。



※写真は普通のきゅうりを使用しています。

材料(2人分)

半白きゅうり	1~2本(100~200g)
パプリカ(赤または黄)	1/2個(80g程度)
トマト	中1/3個(50g)
6Pチーズ	2個(35g)
サーモン(刺身用)	40g(スライスなら6枚程度)
コンソメジュレ	コンソメ顆粒 小さじ1/5弱(0.5g)
	ゼラチン 小さじ1/5弱(0.5g)
	こしょう 少々
	水 1/2カップ(100g)

※ゼラチンが少量で計量しにくい場合は、コンソメジュレの材料をすべて倍量にしてつくる

作り方

- 鍋に水とコンソメ顆粒を入れ沸騰させる。粗熱をとり、こしょうとゼラチンを加えて溶かす。
※65℃以上の状態でゼラチンを入れると、ジュレが固まらなくなるので注意
- ①をバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。(20分が目安)
- 半白きゅうりはピーラーでリボン状にスライスしたものを4~6枚用意する。残りの半白きゅうり、パプリカ、トマト、チーズ、サーモンを1cm程度の角切りにする。パプリカはさっと茹でる。
- ②のコンソメジュレを冷蔵庫から取り出し、スプーンで大きく崩す。
- リボン状にスライスした半白きゅうり2~3枚を1組にして輪を作り、セルクル状にして皿に置く。
- ⑤の中にコンソメジュレと材料をきれいに盛り付けたら完成。

半白きゅうりは
まほろばキッチンで
お買い求めください！



NOTE

- 普通のきゅうりでも代用できます。
- オリーブオイルをかけてもおいしいです。

▶ JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン



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



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。

