



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 64

大和丸なすをごま油で香ばしく焼くのがポイント。
しょうがポン酢でさっぱりとした味わいです。

大和丸なすとアボカドの 冷製パスタ

今月の大和野菜は **大和丸なす**



つやのある紫黒色でヘタに太いと
げのあるのが特徴です。肉質はよ
くしまり煮くずれしにくく、焼い
ても炊いてももしっかりとした食感
があります。大和郡山市、奈良市で
は古くから栽培されています。

材料(2人分)

大和丸なす	1個(200g)
アボカド	1個(150g)
ミニトマト	5個(50g)
大葉	5枚(5g)
パスタ	160g
ごま油	大さじ1~2(12~24g)
●ポン酢	大さじ4(60g)
●ごま油	大さじ3(36g)
●すりごま	大さじ1(9g)
●おろししょうが	小さじ1(5g)
ゆで塩	適宜

大和丸なすは
まほろばキッチンで
お買い求めください！



NOTE

- 大和丸なすの形をいかして盛り付けてください。
- ツナを加えてアレンジすることもできます。



作り方

- ① パスタをパッケージの表記時間通りに塩ゆでし、流水にさらして水気を切る。●の調味料を合わせておく。
- ② 大和丸なすはヘタを切り落とし、盛り付け用に1.5cm厚さの輪切りを2枚とる。残りは2cm角に切る。アボカドは1cm角、ミニトマトは半分、大葉は千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、輪切りの大和丸なすを入れ、両面に焼き目がつくまで焼き、取り出す。次に角切りの大和丸なすを炒める。ごま油が少ない時は入れ足す。
- ④ ボウルに①、角切りの大和丸なす、アボカド、ミニトマトを加えて混ぜる。
- ⑤ 皿に盛り付け、輪切りの大和丸なすと大葉をちらして出来上がり。

▶ 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。

