



しかいちくん

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 65

シャキッとしたひもとうがらしと豚肉のうま味、アップルマンゴーの甘味、ライムの酸味が一体となった奥深い味。ナンプラーの風味でご飯も進みます。

### 豚肉とひもとうがらしと アップルマンゴーのエスニック和え

今月の大和野菜は ひもとうがらし



水引とうがらしとも呼ばれており、細長い形状が特徴の辛味が少ないとうがらしです。佃煮や、炒めもの、揚げ物などに利用されることが多いです。



#### 材料(2人分)

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| 豚肉(こま切れ)        | 150g        |
| 塩               | 少々          |
| 黒こしょう(あらびき)     | 少々          |
| ひもとうがらし         | 50g         |
| 玉ねぎ             | 中1/4個(50g)  |
| サラダ油            | 大さじ1/2(6g)  |
| アップルマンゴー(冷凍でも可) | 1個(250g)    |
| ライム             | 輪切り2枚       |
| ●サラダ油           | 大さじ1(12g)   |
| ●ライム果汁          | 大さじ1(15g)   |
| ●ナンプラー          | 大さじ2/3(10g) |
| ●砂糖             | 小さじ1弱(2g)   |

ひもとうがらしは  
まほろばキッチンで  
お買い求めください！

#### 作り方

- ① ひもとうがらしは、へたを取り、半分に切る。玉ねぎは1cm幅に切る。豚肉は、塩・黒こしょうで下味をつけておく。
- ② アップルマンゴーは皮と種を除いて一口大に切る。ライムは飾り用の輪切りをとり、残りは●の調味料用として絞っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、玉ねぎ、ひもとうがらしを順に加えて炒める。
- ④ ボウルに●の調味料を合わせよく混ぜる。③を加えて和え、あら熱を取る。
- ⑤ ④にアップルマンゴーを加えて和える。皿に盛り、輪切りのライムを飾ったらできあがり。

### ▶ 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

#### NOTE

- できあがりにもライム果汁をかけると美味しいです。
- ナンプラーの代わりに、アンチョビをいれてもよい。



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。

