



しかいちゃん

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

大和野菜 で クッキング



簡単においしくできる！



Recipe 66

花みょうがや夏の大和野菜を焼いて漬け汁に浸けるだけ。おろし生姜をたっぷり入れ、冷たく冷やして召し上がれ。

花みょうがと 大和野菜の焼き浸し

今月の大和野菜は 花みょうが



花みょうがは、五條市史に明治時代の栽培記録が残っている大和野菜です。鮮やかな光沢とほんのりとしたピンク色をしており、ふっくらとして大振りで、実がしっかりしているのが特徴です。薬味や漬物はもちろん、加熱しても美味しくいただけます。

材料(2人分)

花みょうが	6個(100g)
大和丸なす	1個(300g)
ひもとうがらし	20本位(50g)
生きくらげ	4〜5枚(60g)
土しょうが	4〜5cm大の1塊(50g)
市販のめんつゆ(2倍希釈)	1カップ(200g)
水	1/2カップ(100g)
かつお節	2パック(6g)

花みょうがは
まほろばキッチンで
お買い求めください♪



NOTE

- 野菜はフライパンで焼いてもよい。土しょうがは好みで調整してください。
- 漬け汁は、野菜が浸かるくらいの量になるよう適宜増やしてください。



作り方

- ① 花みょうがは縦半分に切り、大和丸なすは1.5cm厚さの輪切りにする。ひもとうがらしは、へたを取る。土しょうがは皮をむき、おろしておく。
- ② バットにめんつゆ、水、かつお節、すりおろした土しょうがを入れて混ぜ、漬け汁をつくる。
- ③ 花みょうが、大和丸なす、ひもとうがらしを魚焼きグリルで焼き色が付くまで5分〜7分焼く。
- ④ 生きくらげは石づきを取り除き、5cm大に切り、さっと湯通しする。
- ⑤ ③と④を熱いうちに漬け汁に入れ、味がしみ込みやすいように落としラップをする。粗熱がとれたら冷蔵庫で15〜30分冷やし、器に盛りつけてできあがり。

▶ 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



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。

