



しかいちくん

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 69

ハリハリ(シャキシャキ)の千筋みずなと合鴨の旨味がしつかりでた出汁で簡単鍋。メにはそばを入れたり、雑炊にしたり最後までおいしく食べられます。

### 千筋みずなと合鴨のハリハリ鍋

今月の大和野菜は 千筋みずな



白く細い葉軸が特徴で、シャキシャキとした食感、みずみずしさと甘さ、ほろ苦さが魅力です。奈良県内で古くから栽培され、昔からハリハリ鍋の具材として親しまれています。主な生産地は奈良市、曽爾村、御杖村です。

#### 材料(2人分)

千筋みずな	1パック(6株位200g)
合鴨スライス	10枚(100~150g)
しめじ	1パック(100g)
うす揚げ	1枚(30g)
切り餅	2個(70g)
だし	3カップ(600g)
※水3カップ(600g)と和風顆粒だし小さじ1/2(2.5g)	
でも可	
酒	大さじ1(15g)
醤油	大さじ1(18g)
塩	ひとつまみ

千筋みずなは  
まほろばキッチンで  
お買い求めください！

#### 作り方

- ① 千筋みずなは4cm長さに切る。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ② うす揚げは熱湯をかけて油抜きをし、一口大に切る。合鴨スライスはやさしい大きさに切る。
- ③ 鍋にだし、酒、醤油、塩を入れてひと煮立ちさせ、具材を入れる。
- ④ 合鴨に火が通ったら出来上がり。

#### NOTE

- 合鴨は煮すぎると固くなってしまいますので注意。
- 千筋みずなも火を通しすぎないこと。シャキシャキの歯ざわりが楽しめます。
- お好みの具材を入れてもおいしいです。

### ▶ 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



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。

