



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 73

大和まなの食感を残しつつ、かぼちゃの甘さで優しい味に。春巻きのパリパリ感も楽しめる一品です。

### 大和まなと かぼちゃの春巻き

今月の大和野菜は 大和まな



漬け菜の一種で、かつては油取り用としても栽培されていました。大根の葉に似ており、肉質は軟らかく歯切れが良いです。また苦味も少なく、ほんのりとした甘みと独特の香りが特徴的です。特に冬の寒さにあたると甘みが増します。

#### 材料(2人分・4本)

大和まな	1/3束(50g)
かぼちゃ	1/6個(200g)
マヨネーズ	大さじ2(24g)
塩・こしょう	少々
スライスチーズ	2枚(30g)
春巻きの皮	4枚
揚げ油	適宜

#### 作り方

- ① 大和まなは、3cm程の長さに切り、茹でて、水気を絞る。
- ② かぼちゃは種と皮を取り、5~7mmの薄切りにする。耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジで加熱する(600wで5分程度、固いときは30秒ずつ追加で加熱する)。柔らかくなったらマッシャーで潰す。  
※かぼちゃは皮ごと電子レンジにかけてから、切ってもよい。
- ③ ①、②、マヨネーズ、塩、こしょうを合わせて混ぜ、4等分する。
- ④ 春巻きの皮を、滑らかな面が下側になるようにひし形に置き、中央より下側に③を乗せ、その上にスライスチーズ1/2枚を乗せて巻く。巻き終わりは、皮の端に水を少しつけてとめる。
- ⑤ 170℃の油で皮がきつね色になるまでひっくり返ししながら約2~3分ほど揚げる。お皿に盛りつけて、完成。

#### NOTE

- チーズの量は好みで調整してください。



### ▶ 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。

