



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 74

香りごぼうの食感がアクセントのガトーショコラ。
バターソテーした香りごぼうの香ばしさと、
濃厚チョコレートの甘さがよく合います。

香りごぼうとバナナの ガトーショコラ

今月の大和野菜は 香りごぼう



香りごぼうは、通常のごぼうよりも短く、香りが良く柔らかいのが特徴です。あくが少ないためスイーツに使うことができます。皮目に香りや旨味があるため、調理する際、皮はできるだけこそげ過ぎないようにすることで、香りごぼうの味をより生かれます。



材料(5号丸型 1台分)

香りごぼう	140g
無塩バター(炒め用)	8g
バナナ	90g
卵	75g
砂糖	60g
無塩バター	75g
ミルクチョコレート	45g
薄力粉	60g
ベーキングパウダー	0.3g
ココア	15g
生クリーム	適宜
オーブンシート	

作り方

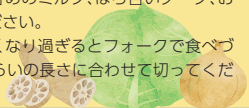
- ① オープンを180℃に予熱する。型にオーブンシートを敷く。
 - ② 香りごぼうはよく洗い、包丁の背で表面を削るように回しながら皮をむく。縦半分になり、2cm長さの斜め薄切りにして水にさらす。
 - ③ 水気を切り、フライパンに無塩バター(炒め用)を熱し、②を加えて炒めて水分を飛ばし、冷ましておく。
 - ④ バナナは0.5cm幅の輪切りにする。
 - ⑤ ミルクチョコレートと無塩バターを湯煎で溶かす。
 - ⑥ 薄力粉とベーキングパウダー、ココアは合わせてふるう。
 - ⑦ ボールに卵と砂糖を加え、泡立て器で混ぜ合わせる。
 - ⑧ ⑤を加え、泡立て器で混ぜ合わせる。
 - ⑨ ⑥を加え、粉っぽさがなくなるまでゴムベラで切るように混ぜる。
 - ⑩ ③の香りごぼうと④のバナナを2/3量ずつ加え、混ぜ合わせる。残りは飾り用にとっておく。
 - ⑪ 型に⑩を流し入れ平らにならし、飾り用の香りごぼうとバナナを上のにのせて180℃のオーブンで30分くらい焼く。竹串を刺し、生地が付いてこなければOK。
- ※焼き時間はご家庭のオーブンに合わせて調節してください。
- ⑫ 粗熱が取れたら切り分け、軽く泡立てた生クリームを添えればできあがり。



香りごぼうはまほろばキッチンでお買い求めください！

NOTE

- チョコレートは甘めのミルク、ほろ苦いダーク、お好みでお試ください。
- 香りごぼうは長くなり過ぎるとフォークで食べづらいので2cmくらいの長さに合わせて切ってください。



▶ 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】

産直レストランかぐやま
0744-23-1305



帝塚山大学

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。