



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 75

半白きゅうり特有のバリっとした食感とプリプリのエビがクリームチーズとの相性抜群です。普段の食事にはもちろん、おつまみやパーティーなどの特別な食事にもおすすめな一品です。

半白きゅうりとエビの クリームチーズサラダ

今月の大和野菜は 半白きゅうり



半が緑色、半が白色をしていることから半白きゅうりと呼ばれており、戦後から主流になった伝統的な品種です。きゅうり本来の風味が強く、みずみずしくパリッとした食感があるのが特徴です。

材料(2人分、6コ)

半白きゅうり
エビ(殻付き頭なし)
茹で塩(エビ用)
クリームチーズ
マヨネーズ
レモン汁
こしょう
クラッカー
ハーブ(パセリ、ミントなど)

1/2本(40g)
3匹(40g)
ひとつまみ(約1g)
60g
小さじ1(4g)
小さじ1/2強(3g)
少々
6枚
6枚

作り方

- ① クリームチーズを常温に戻しておく。
- ② 半白きゅうりは洗って、1cm幅のいちょう切りにする。
- ③ エビは背ワタを取る。沸騰させたお湯に塩を加え、殻付きのまま鮮やかな赤色になるまで1~2分茹でる。殻をむき、約1cm角に切る。
- ④ ボウルに①を入れ、なめらかになるまで混ぜる。マヨネーズ、レモン汁を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ⑤ ②、③を入れて和え、こしょうで味を調える。
- ⑥ クラッカーに⑤をのせ、お好みのハーブを上にも飾って完成。(写真はイタリアンパセリを使用)

半白きゅうりは
まほろばキッチンで
お買い求めください♪



NOTE

- 普通のきゅうりでも作れます。
- 半白きゅうりの切り方を小口切りなどに
変えると、違う食感も楽しめます。
- タバスコをかけてもおいしいです。



▶ 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。