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

Recipe 76

パンの代わりに大和丸なすでサンドしました。
生ハムとチーズの塩気が相性抜群、大きな大和丸なすを丸ごと食べられる簡単レシピです。

大和丸なすの クロックムッシュ風

今月の大和野菜は 大和丸なす

大和丸なすはつやのある紫黒色でヘタに太いとげのあるのが特徴です。肉質はよくしまり煮くずれしにくく、焼いても炊いてもしっかりとした食感があります。

材料（2人前）

大和丸なす	中2個（1つ約300g）
塩	小さじ1/5（1g）
オリーブオイル	大さじ1（12g）
スライスチーズ（とろけるタイプ）	2枚（30g）
生ハム	4枚（40～60g）
はちみつ	小さじ2（14g）
黒こしょう	少々
パセリ	少々
水（蒸し焼き用）	1/4カップ（40～50g）

作り方

① 大和丸なすはヘタと先端部分を切り落とし、それぞれ4等分の輪切りにする。軽く塩を振ってしばらくおく。水分やアクが出てきたら、キッチンペーパー等でしっかりふき取る。

② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を並べる。ふたをして、弱火から中火程度の火加減で焼く。焼き色が付いたら返し、水を入れて、再びふたをして蒸し焼きにする。

③ 両面に焼き色がつき、大和丸なすが柔らかくなったら器に取り、4枚にそれぞれ、半分にしたスライスチーズ、生ハムをのせ、残りの4枚で挟む。

④ 器に盛り、はちみつを上からまわしかけ、黒こしょうとパセリを振り完成。

大和丸なすはまほろばキッチンでお買い求めください♪

NOTE

- 大和丸なすは厚さ1.5㎝くらいが食べやすいです。
- 大和丸なすが熱いうちにスライスチーズをのせて余熱で溶かしましょう。

▶ JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン

【住所】
〒630-8122
奈良市三条本町1098
【TEL】
0742-33-8318

JR奈良駅前店

【住所】
〒634-0003
橿原市常盤町605-1
【TEL】

橿原店

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ています。