



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 77

辛みの少ないひもとうがらしは風味がよく、クリームチーズと生ハムでおしゃれな前菜になります。アレンジがしやすく色々な味を楽しむことができます。

ひもとうがらしのカナッペ

今月の大和野菜は ひもとうがらし



ひもとうがらしは、古くから自家消費用として作られており、伏見群に属する辛トウガラシとしし唐との雑種が始まりです。太さが5mm程度で細長く、濃緑色で皮の柔らかい甘味唐辛子です。夏から秋にかけて多くの果実を実らせませす。

材料(2人分)

ひもとうがらし	4～6本
クリームチーズ	40g
生ハム	8枚
せんべい	4枚

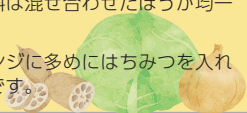
柚子胡椒、はちみつ、適宜
ツナ缶、味噌、おろし
しょうが、レモン汁、
ブラックペッパー

ひもとうがらしはまほ
ろばキッチンでお願い
求めください♪



NOTE

- アレンジ調味料は混ぜ合わせたほうが均一になります。
- すべてのアレンジに多めにはちみつを入れてもおいしいです。



作り方

- ① ひもとうがらしを洗い、ヘタを取ってみじん切りにする。
※生が苦手な場合は、さっと熱湯にくぐらせる。
※アレンジで長いまま使う場合はみじん切りをせずにとっておく。
- ② ①とクリームチーズと混ぜ合わせる。
- ③ ②に好みの調味料を組み合わせる混ぜ、せんべいにのせたり、生ハムで巻いたりしてアレンジをして完成。

(アレンジ例) ※写真右から順に

- ・せんべいの上に、生ハム、ひもとうがらし+はちみつ+おろししょうが+レモン汁を混ぜたものをのせる。
- ・せんべいの上に、生ハム、②+はちみつを混ぜたもの、柚子胡椒をのせる。
- ・②+ツナ+ブラックペッパーを混ぜたもの、半分に切ったひもとうがらしを生ハムで巻く。
- ・②+味噌を混ぜたもの、半分に切ったひもとうがらしを生ハムで巻く。

▶ 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

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。