



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



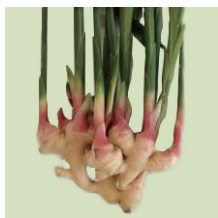
簡単においしくできる！

Recipe 79

辛味の強い小しょうがを豚肉で巻いて串カツにしました。甘みのあるソースでどうぞ。
小しょうがの香りが口いっぱいに広がります。

小しょうがの串カツ

今月の大和野菜は 小しょうが



小しょうがは、小ぶりで鮮やかなピンク色をしており、強い辛味と線維が少なく歯切れの良い食感が特徴です。甘酢漬けや奈良漬などさまざまな漬物に利用されています。



材料(2人分 3本〜6本)

小しょうが	大きめ1かたまり (卵より少し大きい程度)
豚肉ももスライス (薄切り)	6枚(180g)
塩こしょう	少々
●卵	1個(50g)
●小麦粉	2/3カップ(70g)
●水	1/2カップ(100g)
パン粉	1カップ(40g)
ウスターソース	大さじ2弱(30g)
ケチャップ	大さじ2弱(30g)
揚げ油	適宜



小しょうがはまほろば
キッチンで買い求め
ください♪

NOTE

- 小しょうがは少し太めの千切りにすると、風味をより感じられます。
- 好みの食材と組み合わせてもよい。
※写真はサツマイモの天ぷらと組み合わせ
串にしています。

作り方

- ① 小しょうがは皮をむき、千切りにして、6等分する。
- ② 豚肉ももスライスは半分に切り、塩こしょうをする。1/2枚の上に①をのせて巻き、さらに1/2枚で二重に巻く。巻けたら串にさす。
- ③ ボウルに●を入れてよく混ぜる。②をくぐらせてパン粉をつける。170℃の油で3分程度揚げる。(豚肉に火が通るまで揚げる)
- ④ ウスターソースとケチャップを混ぜ合わせソースを作る。
- ⑤ 皿に盛り付け、ソースを添えて完成。

▶ 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。