



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 80

大和ふとねぎを丸ごと一本たっぷり使った、彩りよくさっぱり味の南蛮漬けです。ご飯がすすむ一品です。

大和ふとねぎと 鶏肉の南蛮漬け

今月の大和野菜は 大和ふとねぎ



白根部分が長ねぎに比べ太く短いのが特徴です。10～12月にかけて多く栽培されます。
タンパク質や辛味成分が多く含まれ、熱を加えることで特有の甘みと風味が出てきます。緑色の葉先まで美味しく食べられます。

材料(2人分)

大和ふとねぎ	1本(100g)
水	大さじ1～2(15～30g)
鶏もも肉	1枚(250g)
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ2(18g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
人参	1/3個(50～70g)
サラダ油	適量
<南蛮酢>	
●砂糖	大さじ1(9g)
●酢	大さじ2(30g)
●醤油	大さじ2(36g)
●唐辛子(輪切り)	少々
●水	1/2カップ(100g)

作り方

- ① 鶏もも肉は約3cm角に切り、塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ② 大和ふとねぎは、葉(緑の部分)を残して、4cm幅の輪切りにする。
- ③ 大和ふとねぎの葉と人参は千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ④ バットに●調味料を入れて混ぜ、南蛮酢を作る。
- ⑤ フライパンを熱し②を入れ、中火で焼き色がつくまで転がしながら焼く(油なしで焼く)。水大さじ1～2を加え、蓋をして2分程弱火で蒸し焼きにする。熱いうちに④の南蛮酢に漬ける。
- ⑥ フライパンに多めのサラダ油を熱し、①を入れ上下を返ししながら中火で揚げ焼きにする。火が通ったら、余分な油を切って、③を加えてさっと炒める。熱いうちに④の南蛮酢に漬ける。
- ⑦ 5～10分程度おき、器に盛り付けたら完成。

▶ JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン



NOTE

- 鶏肉はアジなどの魚に変えても。
- 南蛮酢は具材が浸かるくらいの量に適宜増やしてください。
- 冷蔵庫で冷やしてから食べても美味しいです。

大和ふとねぎは
まほろばキッチン
でお買い求め
ください！



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。