



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 81

シャキシャキした千筋みずながチーズとよく合い、
うす揚げの香ばしさが食欲をそそります。

千筋みずなのうす揚げ巻き

今月の大和野菜は 千筋みずな



シャキシャキとした食感、みずみずしさと甘さ、ほろ苦さが特徴です。霜に当たると、柔らかくなることから冬の味覚の定番です。生でサラダに、また、さっと茹でてシャキシャキの歯ごたえが残るくらいが食べやすくお勧めです。

材料(2人分)

千筋みずな	2株(100g)
うす揚げ(15×7.5cm)	2枚(40g)
スライスチーズ	4枚(70~80g)
●しょうゆ	大さじ2(36g)
●砂糖	大さじ1(9g)
●みりん	大さじ1(18g)
●水	大さじ2(30g)
ごま油	小さじ1(4g)

作り方

- ① 千筋みずなはよく洗いへたを取り、うす揚げの大きさ(15cm)に合わせて切る。
- ② うす揚げは長い端(15cm)を1か所残し、3か所の端に切り込みを入れて本型に開く。
- ③ ②のうす揚げにスライスチーズ、千筋みずなの順にのせて巻き、巻き終わりをつま楊枝で留める。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③の巻き終わりを下にして中火で焼く。
- ⑤ うす揚げに焼き色がついたら●の調味料を加える。
- ⑥ 全体に味がなじんだら火から下ろし、半分に切りお皿に盛り付けてできあがり。



千筋みずなは
まほろばキッチン
でお買い求めくだ
さい♪

NOTE

- スライスチーズはピザ用チーズでも代用できます。
- 千筋みずなを多めに入れると、良い歯ごたえを感じることができます。



▶ 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。