



# 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 82

片平あかねを皮も葉もすべておいしく食べられる、可愛いピンク色のシチューです。

### あかねちゃんシチュー

#### 今月の大和野菜は 片平あかね



山添村片平地区で古くから生産されてきたカブの一種で、鮮やかな紅い色が特徴です。葉を入ると長さ50～60cm、太さは2～3cmで、細身の方がより上質といわれています。漬物にすると芯まで鮮やかな赤色に染まりきれいです。

#### 材料(2人分)

片平あかね	中2本(150g)
片平あかねの葉	1～2本分(60g)
厚切りベーコン	2枚(70g)
じゃがいも	中1個(100g)
にんじん	1/3本(80g)
水	3/4カップ(150g)
固形コンソメ	1個(5g)
牛乳	1と1/4カップ(250g)
小麦粉	大さじ1(9g)
塩・こしょう	少々

#### 作り方

- ① 片平あかねはよく洗って、ひげ根を取り除く。皮付きのまま大きめの乱切りにする。
- ② 葉は熱湯で茹でて水にさらし、水気を良く絞って4cm長さに切る。
- ③ ベーコンは1cm幅に切り、じゃがいも、にんじんは乱切りにする。
- ④ 鍋に①と③、水、固形コンソメを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 小麦粉と牛乳を合わせて、泡だて器でよく混ぜる。
- ⑥ ④の火を一旦止めて、⑤を加えてよく混ぜる。火をつけ、混ぜながら加熱する。
- ⑦ 煮立ってきてとろみがついたら②を入れ、弱火にして少し煮込む。
- ⑧ 塩・こしょうで味を整えて完成。



片平あかねはまほろばキッチンでお買い求めください！

#### NOTE

- 片平あかねを皮付きのまま煮込むことで、シチューがかわいいピンク色に染まります。
- 市販のシチューールウでも代用可能です。



### 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。