



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。葉を入れると長さ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

- 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。
- 葉は熱湯で茹でて水にさらし、水気をよく絞って4cm長さに切る。
- 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。
- 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。
- 小麦粉と牛乳を合わせて、泡だて器でよく混ぜる。
- 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。
- 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。
- 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



橿原店



【住所】
〒630-8122
奈良市三条本町1098
【TEL】
0742-33-8318

【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ています。