



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



Recipe 83

大和寒熟ほうれん草の甘さを生かした
心も体も温まるホットパイです。

大和寒熟ほうれん草の ホットパイ

今月の大和野菜は 大和寒熟ほうれん草



宇陀市や曾爾村、御杖村など標高300m
以上の大和高原地域で生産。冬の寒さ
にあたることで甘みが増し、収穫時に
糖度10%以上のものだけが「大和寒熟
ほうれん草」として出荷されます。和え
物やおひたしにすると、一般のほうれ
ん草との味の違いがわかります。



大和寒熟ほうれん草
は、まほろばキッチン
でお買い求めくだ
さい♪

材料(2人分)

大和寒熟ほうれん草	1/2束(100g)
たまねぎ	1/3個(50g)
まいたけ	1/2パック(50g)
マッシュルーム	3個(30g)
バター	小さじ2(10g)
おろしにんにく	小さじ1(3g)
●牛乳	2/3カップ(150g)
●水	1/2カップ(100g)
●薄力粉	大さじ2強(20g)
●固形コンソメ	1/2個(2.5g)
塩・こしょう	少々
冷凍パイシート	1枚程度
溶き卵	1/2個(20~25g)
ココット型 大	2個
※スープカップくらいの大きさ	

作り方

- ① オーブンを210℃で余熱しておく。
- ② 大和寒熟ほうれん草はざく切りにし、茹でる。水にさらして水気を絞っておく。
- ③ たまねぎはスライスする。まいたけとマッシュルームは汚れをキッチンペーパーで軽くふき取り、スライスする。※まいたけは手でさいててもよい。
- ④ ボウルに●を合わせて、よく混ぜる。
- ⑤ フライパンにバターとおろしにんにくを入れて火にかける。にんにくの香りが出たら③を加えて炒める。
- ⑥ ④を加えて、混ぜながら中~弱火でとろみが出るまで加熱し、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦ 冷凍パイシートをココット型より一回り大きくカットする。型に⑥を入れ、上に②の大和寒熟ほうれん草をのせた後、パイシートをかぶせ、ふちを型にしっかり張り付けて蓋にする。
- ⑧ 表面に溶き卵を塗り、オーブンで12分~15分焼けばできあがり。

► 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



檜原店

【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

NOTE

- 大和寒熟ほうれん草は、大きくざく切りにすると、より甘みを感じられます。
- 一般のほうれん草や小松菜でも美味しいできます。



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。