

帝塚山大学で
管理栄養士をめざす
学生がつくった



大和野菜
で
クッキング

大和野菜
たっぷりレシピ

簡単においしくできる！

大和きくなは、
まほろばキッチン
でお買い求めくだ
さい♪

Recipe 84

大和きくなをたっぷり使った餃子です。大和きくなのさわやかな香りがジューシーな餃子と良く合います。

大和きくなの餃子

今月の大和野菜は 大和きくな



冬が旬の大和きくなは、やわらかい葉とシャキッとした茎が歯ざわりよく、優しくさわやかな香りで食べやすいのが特徴です。加熱しても香り残りやすく、鍋やすき焼きに入れるととても美味しいです。



材料(4人分) 20個分

豚ひき肉	200g
大和きくな	1/2束 (80~100g)
白菜	1/3枚 (30~40g)
塩	少々
●塩	小さじ1/4 (1.5g)
●オイスターソース	小さじ1 (6g)
●酒	小さじ1 (5g)
●こしょう	少々
餃子の皮 大判	20枚
サラダ油	大さじ1 (12g)
(タレ)	
しょうゆ	大さじ1と1/3 (24g)
酢	大さじ2と2/3 (40g)
ラー油	適宜

しかいちゃん



NOTE

- 野菜は塩もみし、しっかり水気をきくと肉とよくなじみ美味しくなります。
- ふたをして蒸し焼きにした後、水分を飛ばし焼き色を付けると外はカリッと仕上がります。

作り方

- ① 細かく刻んだ大和きくな、白菜、塩少々をボウルに入れ、揉みこんで水分が出てきたらしっかり絞る。
- ② ボウルに豚ひき肉と①、●調味料を入れてよく練り混ぜ、肉だねを作る。
- ③ 餃子の皮1枚に②の肉だね(約1/20量)をスプーンですくってのせ、皮の縁に水をつけてひだを寄せながら包む。残りも同様に包む。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、餃子を並べ入れて中火にかける。餃子の高さの半分が浸るくらいの水を注ぎ入れ、ふたをして蒸し焼きにする。焼き色がついたらふたを取って水分をとばす。
- ⑤ フライパンに器をかぶせてひっくり返して盛りつける。
- ⑥ 小皿にしょうゆ、酢、ラー油を合わせたタレを添えてできあがり。

▶ 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
奈良市三條本町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。