



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 86

あくが少なく、柔らかい食感の香りごぼうをさつと茹でて、春野菜と一緒に彩りサラダにしました。

### 香りごぼうの彩りサラダ

#### 今月の大和野菜は 香りごぼう



奈良県五條市の北宇地区を中心に生産されています。春に収穫される香りごぼうは、通常のごぼうよりも短く、柔らかい食感とごぼう本来の豊かな香りが特徴です。

#### 材料(2人分)

香りごぼう	中1~2本(100g)
薄口しょうゆ	小さじ1(6g)
えび(頭あり殻付)	4尾(100g) 頭なしでも可
ゆで卵	2個(100g)
菜の花	4~5株(50g)
スナップえんどう	6本(50g)
レタス	4~5枚(100g)
●マヨネーズ	大さじ1(15g)
●酢	大さじ1(15g)
●コチュジャン (または豆板醤)	小さじ1/2~1(3~6g)
●砂糖	小さじ1/3(1g)
●ブラックペッパー	適宜
ゆで塩	適宜

香りごぼうはまほろばキッチンでお買い求めください♪



#### NOTE

- コチュジャンや豆板醤は辛さをみて、調整する。
- ゴマや、ナッツを散らしても美味しい。



#### 作り方

- ① ゆで卵は縦2つに切る。えびは殻ごと塩ゆでする。
- ② 香りごぼうは0.5cm厚さの斜め切りにしサツと茹でて、薄口しょうゆを絡めておく。菜の花は食べやすい長さに切り、塩ゆでする。スナップえんどうは筋をとり、塩ゆでする。レタスは洗って水気を切っておく。
- ③ ボウルに調味料●を入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ 器に①と②を彩りよく盛り付け、③のドレッシングをかける。仕上げにブラックペッパーをふりかけて完成。

### ▶ 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

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。