



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 87

半白きゅうりとみずみずしい野菜だけのサンドイッチです。ぎゅうぎゅうにサンドするのがポイント。食べ応えもあります。

半白きゅうりの ぎゅうぎゅう野菜サンド

今月の大和野菜は 半白きゅうり



半分が緑色、半分が白色をしていることから半白きゅうりと呼ばれており、戦後から主流になった伝統的な品種です。きゅうり本来の風味が強く、みずみずしくパリッとした食感があるのが特徴です。

材料(2人分)

食パン(8枚切り)	4枚
バター(クリームチーズでも)	適宜
リーフレタス	大2枚(50~60g)
半白きゅうり	1/4~1/2本(50~100g)
アボカド	1/2個(70g)
トマト輪切り	2枚(45g)
紫キャベツ	小1/6玉(80g)
にんじん	1/3本(40~50g)
塩(紫キャベツとにんじん用)	少々
オリーブ油	大さじ2(24g)
酢	大さじ3(45g)
塩、こしょう	適宜

作り方

- ① リーフレタスは洗って大きめにちぎる。半白きゅうりは斜め薄切り、アボカドは5mm厚さに切る。紫キャベツとにんじんは千切りにし、それぞれ塩を振って軽くもみ、5分おいてから水気を絞る。
- ② ボウルにオリーブ油、酢、塩、こしょうを入れて混ぜドレッシングを作る。①の紫キャベツとにんじんに、それぞれ半分ずつ加えてよく混ぜ、5分漬けおきして汁気を絞る。
- ③ 食パンにバター(またはクリームチーズ)を塗り、リーフレタス、にんじん、半白きゅうり、アボカド、紫キャベツをはさむ。しっかり押さえてラップでぴったりと包み、15分ほどおいてなじませる。ラップごと半分に切って盛り付けて完成。

普通のきゅうりでも
作れます。



NOTE

- ドレッシングは少し多めに作り、紫キャベツとにんじんにしっかり味をなじませてから、汁気を絞る。



▶ JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン



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

JR奈良駅前店



【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

橿原店



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。