



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 88

とろっと柔らかくなった大和丸なすに、うま味たっぷりの肉味噌を合わせて、ご飯のおかずにとぴったりです。

大和丸なすの肉味噌蒸し

今月の大和野菜は 大和丸なす



大和丸なすは、つやのある紫黒色でヘタに太いとげのあるのが特徴です。肉質はよくしまり煮くずれしにくく、焼いても炊いてももしっかりとした食感があります。

材料(2人分)

大和丸なす	1個(200~220g)
豚ひき肉	180g
大葉(細切り)	4枚
いりごま	小さじ1(3g)
Aしょうが(みじん切り)	大さじ1(10g)
Aみそ	大さじ1(18g)
Aみりん	小さじ2(12g)
Aしょうゆ	小さじ1(6g)
A酒	小さじ1(5g)
ごま油	小さじ1(4g)

作り方

- ① 大和丸なすはヘタを取り除き、横半分に切る。安定させるために底の皮を少し切り落とす。
- ② ボウルに豚ひき肉とAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に①を並べ、上に②のをせ、形を丸く整える。
- ④ ごま油を回しかけ、ラップをして電子レンジで500W、12~13分加熱する。 ※火が通るまで、時間は適宜追加する。
- ⑤ 器に盛り、細切りにした大葉といりごまを散らして完成。

▶ 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

NOTE

- 大葉を多めにのせると、さっぱりした味になります。



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。