



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 90

黄金まくわの自然な甘さが、おいしさを引き立て、夏の暑い日にぴったりの一品です。

黄金まくわの寒天寄せ

今月の大和野菜は 黄金まくわ



メロンの仲間であるマクワウリの代表的な品種です。美しい黄金色の果皮と白い果肉を持ち、メロンのような甘い香りと、梨やウリに似たさっぱりとしたシャキシャキ食感が特徴です。



材料(2~4人分)

黄金まくわ(果肉)	1個(260g)
(果汁)	小さじ2(10g)
オクラ	3本(30g)
カニカマ	3本(30g)
だし	2カップ(400g)
粉寒天	小さじ2(4g)
しょうが	小1かけ(10~15g)
塩	小さじ1(5g)
薄口しょうゆ	小さじ1弱(5g)
塩(オクラ用)	少々
流し箱または器 (タッパー等)	15×10×5cmくらいの 大きさ

作り方

- ① 黄金まくわは半分に切り、スプーンでワタと種をとる。皮をむき、全体の3/4を一口大の大きさに切る。 ※果汁をとっておく。
- ② オクラは塩でもんで茹で、水にとる。水気をきり、小口切りにする。カニカマは、ほぐしておく。しょうがは皮を剥き、針しょうがにする(細く千切りする)。
- ③ 鍋に粉寒天を入れ、だしを加えてよく混ぜる。混ぜながら火にかけて煮立たせ、完全に寒天を煮溶かす。 ※必ず一旦沸騰させる。火を弱め、黄金まくわを加え少しやわらかくなったら、塩、薄口しょうゆと果汁を加える。
- ④ 1~2分煮て、火から下ろす。粗熱が取れたら、②を加えて全体を混ぜる。
- ⑤ 流し箱を水でサッと濡らし、④を流し入れ、30分~1時間冷蔵庫で冷やし固める。食べやすい大きさに切り、器に盛り付けて完成。



旬は7月から8月の夏場です。

NOTE

- 黄金まくわの果汁を加えると、砂糖なしでも甘さがあります。

▶ 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。