



大和野菜 で クッキング

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 91

小しょうがのさわやかな辛みが効いています。
ふんわり食感のつくねに、甘辛だれをからめて
お召し上がりください。

小しょうがの鶏つくね焼き

今月の大和野菜は 小しょうが



やわらかくて繊維が少なく食べ
やすい小型のしょうがです。
さわやかな香りと切れのいい
辛みが特徴で、薬味や甘酢漬け、
天ぷらにしてもおいしいです。

材料(2人分 6個)

(たね)	
鶏ひき肉	150g
小しょうが	1~2株(10~15g)
玉ねぎ	中1/4コ(45g)
卵	1/2個(20g)
片栗粉	大さじ1と1/3(12g)
しょうゆ	小さじ1弱(4g)
酒	小さじ1弱(4g)
ごま油	小さじ1/2(2g)
おろしにんにく(チューブ)	1cm(1g)
こしょう	少々
(甘辛だれ)	
●しょうゆ	大さじ1(16g)
●砂糖	小さじ2(6g)
●みりん	大さじ1(16g)
●酒	大さじ1(15g)
白ごま	適宜
小しょうがの千切り(飾り用)	適宜

作り方

- ① 甘辛だれ●の調味料を合わせてよく混ぜておく。
- ② 小しょうがは、飾り用に少量を千切りし、残りは粗みじんに切る。玉ねぎは粗みじんに切る。
- ③ ボウルに(たね)の材料(小しょうがと玉ねぎを除く)を入れ、鶏ひき肉が白っぽくなるまでよくこねる。粗みじんに切った小しょうがと玉ねぎを加えて混ぜ、6等分にする。
- ④ 火をつけていないフライパンに油を薄くひき、平たく丸めて並べる。
- ⑤ 中火で加熱し、ジューっと音がしたら弱火にし、蓋をして焼く。焼き色がついたらひっくり返し、蓋を外して弱火で焼く。中までしっかり火を通す。
- ⑥ フライパンの余分な油をペーパーで拭き取り、①を入れる。中火にし、時々つくねを裏返ししながらタレにとろみが出るまで焦がさないように煮詰める。
- ⑦ 器に盛り、白ごまと千切りした小しょうがを飾って完成。

▶ 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

- 小しょうがは少し大きめの粗みじんに切ると、さわやかな辛みが際立ちます。



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。