



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 92

じっくり加熱し甘さを引き出した大和ふとねぎと味噌がきいた豆腐ソースの相性抜群です。

大和ふとねぎと 帆立の豆腐グラタン

今月の大和野菜は 大和ふとねぎ



白い部分が普通の白ねぎに比べ太く短いのが特徴です。白い部分にはタンパク質や辛味成分が多く含まれ、熱を加えることで甘みと特有のとろみが出ます。緑色の葉先まで美味しく食べられます。

材料(2～3人分)

※幅 24 cm、奥行き 14.5 cm、高さ 3.5 cmのグラタン皿

大和ふとねぎ	1本(100 g)
塩	ひとつまみ
帆立	6個(90 g)
オリーブ油	大さじ1と1/2(18 g)

〈豆腐ソース〉

●絹豆腐(水切り不要)	大きめ1丁(350 g) ※表示を確認すること
●あわせ味噌	大さじ1強(20 g)
●にんにく	小ひと片(5 g)
●片栗粉	小さじ1(4 g)
●粗挽きこしょう	少々
チーズ	ひとつかみ(30～40 g)
ローズマリー	お好みで

作り方

- ① 大和ふとねぎは、白い部分を4cm幅の輪切りにし、緑の部分は斜め切りにする。
- ② 帆立は洗い、水気を切る。(冷凍の場合は水にさらし、水気を切る。)
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、①の白い部分を炒め、焼き目が付いたら塩をひとつまみ振る。
帆立を加えて、帆立に火が通るまで焼く。
最後に、①の緑の部分を加え、さっと炒める。
- ④ ●の材料をミキサーで混ぜ合わせ豆腐ソースを作る。
- ⑤ ③をグラタン皿に入れ④を上からかける。チーズをのせて200度のオーブンで10分焼く。お好みでローズマリーを盛り付けて完成。

▶ 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

NOTE

- 帆立以外にベーコンや海老と合わせても美味しいです。
- 豆腐をソースに使用しているのでヘルシーですが味噌やにんにくをきかせてコクを出しました。



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。