



大和野菜



のレシピ



はじめに

帝塚山大学では、平成29年度文部科学省私立大学研究ブランディング事業「『帝塚山プラットフォーム』構築による学際的『奈良学』研究の推進」が採択されました。その事業計画書には、【本事業では、奈良県全体を研究のフィールドとする本学独自の「奈良まるごとキャンパス®」構想にもとづき、地域の拠点として「帝塚山プラットフォーム」を構築し、学際的な「奈良学」研究を推進する。「奈良学」は、奈良を研究対象とし、日本や世界における奈良の位置づけを明らかにするものである。産官学との連携による「奈良学」研究を通して地域の活性化や創生に取り組むことで、地域の拠点大学としてのブランドを確立する。】となっています。これを推進するために3つの領域として1)「文化財・祭事」、2)「食文化・伝統産業」、3)「地域・コミュニティ」が設定されました。

その中で、2)「食文化・伝統産業」の取り組みとして、「大和野菜の食物学的研究」を、本学現代生活学部食物栄養学科が担当することとなりました。奈良県において独特の栽培方法で生産されてきた「大和野菜」の食物学的特性を明らかにし、それらを原料とした商品開発により地域発展に資する研究を行うものです。

地域振興など、地域で生産された農作物をその地域で消費する「地産地消」が進められています。大和野菜は、平成17年10月から奈良県が認定を始めたもので、地域の活性化に繋げるための特産品としてのアピールなど、奈良県の地域活性化に繋げる方法の1つとして位置付けられています。

一方、平成17年に国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育むため食育基本法が制定されました。食育には日本の食文化を継承するということも含まれますので、大和野菜は食文化の継承の一翼を担っています。食は命の源であり、私たち人間が生きていくために食は欠かせず、健全な食生活を日々送り、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与えます。

「大和野菜の食物学的研究」の一環として、大和野菜への親しみを増し、認知を高め、活用方法を広めるために、本書を出版いたしました。奈良の情報発信および食文化の継承への貢献の一助となれば幸いです。

本書に関わっていただいた関係各位に深く感謝し、今後ともご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

令和2年3月

帝塚山大学現代生活学部食物栄養学科

新宅賀洋 佐伯孝子

目次

大和まなと桜えびの混ぜご飯 1	片平あかねとエリンギのポン酢炒め 14
千筋みずなの昆布茶パスタ 2	大和まなのカップケーキ 15
大和きくなの揚げワントン 3	筒井れんこんのチーズサブレ 16
大和寒熟ほうれん草と厚揚げのカレー風味炒め 4	筒井れんこんのキャラメリゼ 17
半白きゅうりと豚しゃぶのサラダそば 5	宇陀金ごぼうブラウニー 18
大和丸なすとそばろのチーズ焼き 6	黄金まくわのタルト 20
ひもとうがらしの肉巻き 7	
黄金まくわのみそ煮 8	<u>御殿様弁当・春 22 - 24</u>
花みょうがのパーニャソース 9	ほうじ茶ご飯
結崎 ^{ゆうざき} ネブカの酢みそ和え 10	ゆかりご飯
宇陀金ごぼうのアヒージョ 11	鮭の香草焼き
味間いもと筒井れんこんのキッシュ 12	鶏もも肉の春霞ポン酢
筒井れんこんとベーコンの塩きんぴら 13	ふくさ卵
	炊き合わせ
	大和まなのお浸し
	きゅうりとかにかまの酢の物
	彩野菜の塩麩和え
	蕪の梅風味

大和まなと桜えびの混ぜご飯

冬に甘味が増して美味しくなる大和まな。鮮やかな緑とほんのりピンクで食卓を華やかにします。



材料 (2人分)

米	2カップ (300g)
水	2カップ強 (420g)
昆布	5cm角1枚
酒	大さじ2 (30g)
薄口しょうゆ	小さじ1 (6g)
塩	小さじ1/2 (2.5g)
大和まな	1/2束 (100g)
水	1カップ (200g)
昆布	5cm角1枚
桜えび	大さじ2 (8g)

Memo

- 大和まなは根元の部分から煮てください。

作り方

- ① 洗った米と水 (420g)、昆布を炊飯器に入れ、30分浸ける。
- ② ①に酒、薄口しょうゆ、塩を加えて混ぜ、炊飯する。
- ③ 大和まなは2cm長さに切り、水 (200g) と昆布を入れた鍋で柔らかくなるまで煮る。煮汁に浸けたまま冷ましざるにあげる。
- ④ 桜えびは、フライパンで軽く炒る。
- ⑤ ご飯が炊けたら③と④を加えて混ぜ、お茶碗によそう。

千筋みずなの昆布茶パスタ

昆布茶の旨味とガーリックの香りを
しゃきしゃきの千筋みずなどと一緒に楽しめませう。



材料 (2人分)

千筋みずな	2束 (200g)
たまねぎ	小1個 (160g)
しらす	80g
パスタ	160g
にんにく	1かけ (5g)
オリーブオイル	大さじ4 (48g)
酒	大さじ2 (30g)
昆布茶	大さじ1 (5~6g)
赤とうがらし	少々
茹で塩	適量

Memo

- パスタは直径1.4~1.6mmの細めがおすすめです。
- 赤とうがらしはお好みで調節してください。

作り方

- ①千筋みずなは4cm長さ、たまねぎは縦半分に切り、1cm幅に切る。にんにくは薄切りにする。
深鍋に湯を沸かし塩を加えて、パスタを茹でておく。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ火にかける。香りがでたら、酒を入れる。
- ③②にたまねぎ、しらす、昆布茶を入れてさらに炒める。
- ④たまねぎがしんなりしたら、千筋みずなを加え軽く炒める。茹でたパスタも入れて、ソースが絡むように全体を混ぜる。
- ⑤器にパスタを盛り、上から具をのせ盛り付ける。
- ⑥好みで赤とうがらしをのせる。

大和きくなの揚げワントン

チーズと大和きくな、
意外な組み合わせだけどぴったりの味です。



材料（2人分）

大和きくな	1.5 株（60g）
チーズ	スライス 2 枚（35g）
ワントンの皮	10 枚
片栗粉	小さじ 1 強（5g）
揚げ油	
サニーレタス	2 枚（20g）
トマトケチャップ	大さじ 2（35g）

Memo

- ケチャップはお好みで調節してください。
- チーズを変えると色々な味を楽しめます。

作り方

- ①大和きくなは茹でて冷水にとり、水気を絞って細かく刻む。サニーレタスは洗っておく。
- ②ボウルに①の大和きくなとチーズをちぎって入れ、よく混ぜ合わせ 10 等分する。
- ③ワントンの皮に②をのせ、まわりに水を加えてのり状にした片栗粉をぬり、ぴったりと三角形に
はり合わせる。
- ④揚げ油を中温（170℃）に熱し、③をこんがりとし、色付くまで揚げる。
- ⑤器にサニーレタス、④を盛り付け、トマトケチャップを添える。



大和完熟ほうれん草と
厚揚げのカレー風味炒め
スパイシーなカレーが大和完熟ほうれん草の甘味を
引き立てます。

材料 (2人分)

大和完熟ほうれん草	1/2 束 (150g)
厚揚げ	1 個 (80g)
スライスベーコン	2 枚 (30g)
にんにく	1/2 片 (3g)
トマトケチャップ	小さじ 2 (10g)
カレー粉	小さじ 1 (2g)
しょうゆ	小さじ 1 (6g)
油	小さじ 1 (4g)
茹で塩	適量

Memo

- ベーコンはカリッとなるまでしっかり炒めると美味しいです。
- お好みで赤とうがらしを加えると、辛さが増します。

作り方

- ①大和完熟ほうれん草は塩茹でし、水にとって冷まし、水気を絞って 4 cm 長さに切る。
厚揚げは油抜きし一口大に切る。ベーコンは 1 cm 幅に切る。にんにくは粗みじん切りに切る。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくを入れて中火で炒める。香りが出たらベーコンを加え、ベーコンから脂がでてきたら、厚揚げを加えて炒める。
- ③②にトマトケチャップ、カレー粉、しょうゆを加えて炒め、全体になじんだら、①の大和完熟ほうれん草を加え、強火で炒める。
- ④器に盛り付ける。

半白きゅうりと

豚しゃぶのサラダそば

たっぷりの野菜とやわらかなロース肉のさっぱりとした冷やしそばです。



材料（2人分）

豚ロース	100g
塩・酒	適量
大根	1/5本（200g）
半白きゅうり	1/3本（40g）
にんじん	中 1/6（30g）
ほうれん草	1/6束（30g）
ミニトマト	2個
そば（乾）	180g
めんつゆ	大さじ3（45g）
茹で塩	適量

Memo

- ピーラーがない場合は、薄切りや拍子切りでもいいです。

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、塩と酒を入れ、豚肉を1枚ずつ茹でてざるにあげ、水気をきる。
- ②大根はすりおろし、ざるにあげて軽く水気をきる。ミニトマトは半分に切る。
- ③半白きゅうりとにんじんはピーラーで薄切りにする。にんじんは茹でる。ほうれん草は塩茹でし、4cm長さに切る。
- ④鍋に湯を沸かしそばを茹で、冷水でしめて水気をきる。
- ⑤器にそばを盛り、野菜と豚肉をのせ、めんつゆをかける。



大和丸なすとそぼろの
チーズ焼き

焼いた大和丸なすの独特の風味と食感が楽しめます。
濃厚なチーズも美味しいです。

材料（2人分）

大和丸なす	1個（350g）
油	大さじ1/2（6g）
鶏ひき肉	200g
れんこん	中1/2節（60g）
おろししょうが	小さじ1（4g）
ごま油	大さじ1（12g）
★みそ	大さじ1（18g）
★白すりごま	大さじ1（8g）
★酒	小さじ2（10g）
★砂糖	小さじ2（6g）
チーズ	30g
青ねぎ	小1本（6g）

Memo

- れんこんは小さめに切ると、丸なすの上へのせやすいです。
- チーズは多めがおすすめです。

作り方

- ①大和丸なすは1.5cm厚さの輪切りにする。青ねぎは小口切りにする。れんこんは2cm大のいちょう切り（輪切りにして1/6等分）にする。
- ②フライパンにごま油を熱し、おろししょうがを入れ中火で炒める。香りが出たら、鶏ひき肉とれんこんを加え炒め、鶏ひき肉の色が変わったら★を加えて炒め、鶏そぼろを作る。
- ③フライパンに油を熱し、大和丸なすを焼く。
- ④片面が焼けたら裏返し、焼けた面の上にチーズ、鶏そぼろをのせる。チーズが溶けたら器に盛り、青ねぎを散らす。



ひもとうがらしの肉巻き
お弁当のおかずにもぴったりです。

材料 (2人分)

ひもとうがらし	100g
牛肉 (薄切り)	150g
塩・こしょう	少々
★しょうゆ	小さじ4 (24g)
★酒	小さじ2 (10g)
★砂糖	小さじ1 (3g)
油	大さじ2 (24g)
サニーレタス	2枚

Memo

- 豚肉でも美味しくできます。
- 調味料を入れると焦げやすいので火加減に気を付けてください。

作り方

- ① ひもとうがらしはさっと茹でざるにあげ、食べやすい長さ (2~3 等分程度) に切る。サニーレタスは洗っておく。
- ② 牛肉に塩・こしょうをし、①のひもとうがらしを巻く。★をボウルに入れ、合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、②を並べて中火で焼く。全体に焼き色が付いたら、★の調味料をまわしかける。火を弱め、2分程煮詰める。
- ④ ③を半分に切り、器にサニーレタスと一緒に盛り付ける。

黄金まくわのみそ煮

みそと黄金まくわの甘さが美味しい一品です。



材料 (2人分)

黄金まくわ	1/4 個 (120g)
きゅうり	1/2 本 (50g)
スパム	1/2 個 (150g)
木綿豆腐	1/2 丁 (150g)
油	大さじ 1 (12g)
★みそ	大さじ 1 (18g)
★水	大さじ 1 (15g)
★酒	大さじ 1 (15g)
★みりん	大さじ 1 (18g)

Memo

- スパムに味がついているので、味付けはお好みで調整してください。

作り方

- ① 黄金まくわ、きゅうりはそれぞれ縦半分になり、1cm厚さのななめ切りにする。
- ② スパムは短冊切り、木綿豆腐は水切りをして一口大に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、②のスパムを炒める。焼き色が付いたら、①を加えさらに炒める。
- ④ 火が通ったら★と②の木綿豆腐を入れ、蓋をして煮込む。
- ⑤ 味が浸み込んだら、出来上がり。器に盛り付ける。

花みょうがのバーニャソース

どんな野菜とも相性バツグンです。



材料（作りやすい分量）

花みょうが	2個（35g）
青ねぎ	1本（15g）
牛乳	大さじ2（30g）
水	大さじ1（15g）
おろしにんにく	小さじ1（4g）
みそ	大さじ1/2（9g）
オリーブオイル	大さじ2（24g）
野菜	

（花みょうが・大根・きゅうり・にんじん・）

Memo

- 花みょうがの風味をより楽しみたいときは、量を増やしてください。
- 花みょうがは少し大きめに切ると、食感が良くなるのでおすすめです。
- 焦がさないように注意してください。

作り方

- ①花みょうがはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンに牛乳、水、おろしにんにくを入れて火をつける。弱火～中火で混ぜながら炒め、香りが出てきたら青ねぎを入れる。（焦がさないように、火加減を調整する。）
- ③少しとろみが出てきたら、花みょうがを加え炒める。
- ④みそを加えて、溶かす。
- ⑤最後に、オリーブオイルを加えて全体に均一になったら出来上がり。
- ⑥⑤を器に入れ、お好みの野菜と一緒に盛り付ける。



ゆうざき

結崎ネブカの酢みそ和え

柔らかい結崎ネブカが美味しく、
上品な味に仕上がります。

材料 (2人分)

結崎ネブカ	120g
ぶなしめじ	1/5 パック (20g)
★砂糖	小さじ1 (3g)
★酢	大さじ1と1/2 (23g)
★白みそ	大さじ1 (18g)
すりごま	小さじ1 (3g)

Memo

- 結崎ネブカは大きめに切るとより風味が際立ちます。

作り方

- ①結崎ネブカは1cm幅のななめ切りにする。ぶなしめじは石づきをとり除き、小房に分ける。
- ②①を耐熱ボウルに入れ、500Wのレンジで5分加熱後、水気をきる。
- ③★を合わせてよく混ぜておく。
- ④②の粗熱がとれたら、③と和える。
- ⑤④を器に盛り付けて、すりごまを振りかける。

宇陀金ごぼうのアヒージョ

もう一品欲しい時に、ぜひ作ってみてください。



材料 (2人分)

宇陀金ごぼう	1/2 本 (75 g)
マッシュルーム	6 個 (約 80 g)
あさりの水煮	10 個 (約 20 g)
オリーブオイル	カップ 1/3 (60 g)
にんにく	1 片 (5 g)
パセリ	1 枝
赤とうがらし	1/2 本
塩	適宜
粗びき黒こしょう	適宜
バゲット	

Memo

- にんにくは、すりおろしても美味しいです。
- バゲットと一緒に召し上がってください。

作り方

- ① 宇陀金ごぼうは 5 cm 長さに切り、水にさらす。下茹でして、水気をペーパータオルで軽く取る。
- ② マッシュルームはペーパータオルで表面の汚れを拭き、石づきをとり除いて半分に切る。にんにくとパセリは粗みじん切りにする。
- ③ 小さめのフライパンに、オリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、にんにくが色づいてきたら、赤とうがらしと①を入れ中火にする。ごぼうに味が染みてきたら、あさりの水煮、マッシュルームも入れて 1~2 分炒め煮にする。仕上げに塩を加え味を整える。
- ④ ③を器に盛り、パセリと粗びき黒こしょうを散らす。バゲットを添えていただく。



クリーミーな味間いもとモチリした筒井れんこんの食感をお楽しみください。

味間いもと筒井れんこんの キッシュ

材料 (16cm タルト型)

味間いも	大 1 個 (80g)
筒井れんこん	中 1/2 節 (60g)
ほうれん草	1/6 袋 (30g)
ぶなしめじ	1/6 株 (15g)
油	小さじ 1 弱 (3g)
冷凍パイシート	1 枚
★卵	1 個 (50g)
★生クリーム	カップ 1/5 (40g)
★牛乳	カップ 1/5 (40g)
★塩	小さじ 1/4 (1.5g)
★こしょう	適宜
チーズ	30g

Memo

- 季節の野菜を入れて、アレンジできます。
- 少し冷ますときれいに切れます。

作り方

- ①パイシートを室温に戻し、タルト型に敷きつめフォークで数か所穴をあける。冷凍庫に戻し、冷やしておく。オーブンは 180℃ に温めておく。
- ②味間いもと筒井れんこんは皮をむいて洗い、1cm 厚さのいちょう切りにする。ほうれん草は洗い、5cm 長さに切る。ぶなしめじは石づきをとり除き、小房に分ける。
- ③フライパンに油を熱し、②の具材を炒める。
- ④大きめのボウルに★を全て入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤粗熱がとれた③を④に加えて混ぜ、①の冷やしておいた型に流し込み、チーズをかける。
- ⑥180℃のオーブンで 15～18 分焼く。



黒こしょうのスパイスが効いています。

筒井れんこんとベーコンの 塩きんぴら

材料 (2人分)

筒井れんこん	中1節 (120g)
スライスベーコン	2枚 (30g)
ごま油	大さじ1/2 (6g)
赤とうがらし	小1本
水	1/4カップ (50g)
鶏がらスープの素	小さじ1/2 (1.5g)
塩	小さじ1/5 (1g)
黒こしょう	適宜
酢	適量

Memo

- ベーコンは厚切りのブロックにしても、美味しいです。
- 黒こしょうをたっぷりかけて食べるのがおすすめです。

作り方

- ①筒井れんこんは皮をおき、7~8 mm厚さの半月切りにし、酢水に少しつけてから水気をきる。ベーコンは1 cm幅に切る。赤とうがらしは小口に切る。
- ②フライパンにごま油と①の赤とうがらしを入れて熱し、ベーコンを炒める。
- ③①の筒井れんこんを加えて炒め、全体に油がなじんだら水と鶏がらスープの素を加えて炒め煮にする。
- ④汁気がなくなったら塩と黒こしょうで味を整え、器に盛り付ける。



鮮やかな赤色が特徴の片平あかねを炒めて
ポン酢でいただきます。くせになる味です。

片平あかねとエリンギの ポン酢炒め

材料（2人分）

片平あかね	中3本（300～400g）
エリンギ	中2本（90g）
豚肉	60g
おろしにんにく	小さじ1（4g）
ごま油	大さじ2（24g）
ポン酢	大さじ1と1/2弱（20g）
塩	適宜
黒こしょう	適宜

Memo

- ごま油を効かせると美味しいです。

作り方

- ①片平あかねは根と葉を分け、根は輪切り、葉の部分は3cm長さに切る。エリンギは1cm幅の斜め切りにする。豚肉は3cm長さに切る。
- ②フライパンにごま油とおろしにんにくを入れて熱し、弱火で香りが出るまで炒める。
- ③強めの中火にし、①の豚肉を炒め、片平あかねの根とエリンギを入れ焼き目が付いたら、葉の部分も入れる。
- ④葉がしんなりしたらポン酢を入れる。味をみて塩を入れる。
- ⑤器に盛り、黒こしょうを散らす。

大和まなのカップケーキ

大和まなを感じるしっとりとしたカップケーキです。



材料（8個分）

大和まな	100g
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	2g
無塩バター	100g
砂糖	90g
卵	2個（100g）
バニラエッセンス	適量
茹で塩	適量

Memo

- 粗みじんにした大和まなは、軽く水切りして生地に混ぜてください。
- 焼きあがりには、中心部に竹串をさして生地がつかないことを確認してください。

作り方

- ①無塩バターは室温に戻し、薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら塩を入れ、大和まなを茹でる。茹であがったら冷水にとり冷ます。絞って水気をとり、3cm長さに切る。
- ③②をフードプロセッサーにかけ、粗みじんにする。
- ④ボウルに無塩バターを入れ、砂糖を混ぜてクリーム状に練る。溶きほぐした卵を3回に分けて加えて混ぜ、ふるっておいた粉を2〜3回に分けてさっくりと混ぜる。途中で③とバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤カップに分けて、170℃のオーブンで20〜25分焼く。

筒井れんこんのチーズサブレ

ワインにもあう、チーズのきいたサブレです。



材料（約 30 枚分）

薄力粉	125g
アーモンドプードル	35g
パルメザンチーズ	25g
グラニュー糖	24g
大和当帰粉	適宜
無塩バター	100g
卵黄	1 個分
筒井れんこん	10g

Memo

- 大和当帰粉は、好みで量を調整してください。
- 焼く前にパルメザンチーズを振りかけるとより美味しくなります。

作り方

- ①無塩バターは1cmの角切りにし、冷凍庫に入れておく。筒井れんこんはよく洗い、皮ごと0.2cm厚さにスライスし水にさらす。オーブンは170℃に温めておく。
- ②薄力粉とアーモンドプードル、パルメザンチーズ、グラニュー糖、大和当帰粉を合わせて振るっておく。
- ③無塩バターと②を手ですり合わせるようにして、そばろ状にする。卵黄を入れ全体をまとめ、10分ねかせておく。
- ④打ち粉をした台にとり、薄くのばし、筒井れんこんのをせ1cm幅、5~6cm長さに切り、オーブン皿に並べる。
- ⑤170℃のオーブンで15分焼く。

筒井れんこんのキャラメリゼ

筒井れんこんの歯ごたえと甘味と苦味の組み合わせが美味しいです。



材料 (2人分)

筒井れんこん	8 cm
揚げ油	
バター	10g
三温糖	12g
塩	少々

Memo

- 三温糖は加熱し過ぎると焦げて、苦味が増すので気を付けてください。

作り方

- ①筒井れんこんは皮をむいて、できるだけ薄く輪切りにし水にさらす。
- ②水気をしっかりと拭きとる。
- ③160℃に熱した揚げ油に②を入れ、こんがり揚げて油をきる。
- ④フライパンにバターを熱し三温糖を加え、溶けてきたら③を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤キャラメル色になるまで加熱し、塩を加えて混ぜる。

宇陀金ごぼうのブラウニー

宇陀金ごぼうとチョコレートで
ポリフェノールがたくさん摂れます。



材料（パウンドケーキ型1本分）

○グラッセ

宇陀金ごぼう	150g
水	100g
砂糖	30g
油	3g

○生地

ブラックチョコレート	100g
無塩バター	60g
オレンジキュラソー	10g
卵黄	60g（3個分）
卵白	90g（3個分）
砂糖A	20g
砂糖B	20g
薄力粉	10g
純ココア	15g
薄力粉（分量外）	適宜

Memo

- グラッセは、薄力粉をまぶすことにより生地が均等に混ざります。

- ・オーブンを160℃に予熱する。
- ・薄力粉、純ココアを合わせてあらかじめふるう。
- ・パウンドケーキ型に型紙をしく。

作り方

- ① 宇陀金ごぼうを 3mm 位の角切りにし、油を入れて熱したフライパンで炒め、砂糖、水を加え弱火で水分がなくなるまで加熱する。(○グラッセ)
- ② チョコレート、無塩バターをそれぞれ湯煎にかけて溶かす。
- ③ 溶けたチョコレートの中に溶けたバターを加えよく混ぜ、人肌に冷めたらオレンジキュラソーを加える。
- ④ 別のボウルに卵黄に砂糖 A を入れ白っぽくなるまですり混ぜる。
- ⑤ ③を④加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 別のボウルに卵白をほぐし砂糖 B をひとつまみ入れ泡立て、白っぽくなったら残りの砂糖を入れ、さらに泡立てしっかりしたメレンゲを作る。
- ⑦ メレンゲの半分の量を⑤に入れ、軽く混ぜる。
- ⑧ 合わせた薄力粉、ココアを 2 回に分けて加え混ぜる。
- ⑨ 残りのメレンゲを加え、泡をつぶさないようにさっくりと混ぜる。
- ⑩ ①に分量外の薄力粉を少量まぶし⑨に混ぜる。
- ⑪ 型に流し、160℃で 40 分焼く。
- ⑫ 冷めてから切り分ける。

黄金まくわのタルト

薄切りにした黄金まくわの形を活かして飾り付けます。



材料（タルト 16cm 型 1 つ分）

○コンポート

黄金まくわ 1 個
砂糖 70g
レモン汁 1/2 個分

○カスタードクリーム

卵黄 60g（3 個分）
牛乳 400g
砂糖 70g
薄力粉 30g
バニラオイル 少々

○タルト生地

無塩バター 60g
粉砂糖 40g
バニラオイル 少々
塩 少々
卵黄 20g
薄力粉 100g
アーモンドパウダー 10g
強力粉 分量外

Memo

- カスタードクリームは、出来上がったら、乾燥しないようにラップをしておきます。

- ・オーブンを180℃に予熱する。
- ・薄力粉、アーモンドパウダーは合わせてふるっておく。

作り方

- ①黄金まくわの皮をおき、種をスプーンでくり抜き、厚さ5mmくらいの薄切りにする。
- ②鍋に①と砂糖を入れ中火で煮る。レモン汁を加えさらに煮て、あくをとり除き煮詰める。(○コンポート)
- ③卵黄、砂糖をボウルに入れ、白っぽくなるまですり混ぜる。薄力粉を加えて、かるく混ぜる。
- ④沸騰直前まで温めた牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。バニラオイルを3~4滴加える。
- ⑤鍋に移して弱火~中火で、木べらで絶えず混ぜる。表面に気泡が出てきたらさらに混ぜ、木べらから落とすと筋がしっかり残るくらい、もったりとした状態になるまで混ぜて、なめらかなクリームにする。バットに広げて粗熱をとる。(○カスタードクリーム)
- ⑥ボウルに室温に戻したバターを入れ、ホイッパーでなめらかになるまで練る。
- ⑦粉砂糖、バニラオイル、塩を加え、白っぽくなるまですり混ぜる。
- ⑧卵黄を加え、混ぜ合わせる。
- ⑨薄力粉、アーモンドパウダーを加え、ゴムベラでさっくりと切るように合わせる。
- ⑩粉っぽさがなくなってきたらひとまとめにし、ラップで包んで平らにならし、冷蔵庫で1時間程度休ませる。
- ⑪強力粉(分量外)をしいた台に冷蔵庫から出した⑩をのせ、めん棒で3~4mm厚さの円形にのばしていく。
- ⑫型よりひとまわり大きい円になったら、生地をたるませるようにして型にかぶせ、指先で生地を型に敷き込む。型からはみ出た余分な生地はパレットなどでこそげ落とす。
- ⑬生地の底全体にフォークで穴をあけ、再び冷蔵庫で30分程度休ませる。
- ⑭クッキングペーパーを型よりひとまわり大きい円形にカットして⑬のタルト生地に敷き、重石をのせる。
- ⑮180℃で約15分焼く。オーブンペーパーごと重石を外し、さらに5分程焼き上げる。
- ⑯こんがりきつね色がつけばオーブンから出し、網の上で完全に冷ます。(○タルト生地)
- ⑰タルト生地にカスタードクリームをつめ、コンポートをのせる。

御殿様弁当・春



ほうじ茶ご飯

材料 (1人分)

米	40g
えだまめ	8g
ほうじ茶(抽出液)	53g
顆粒和風だし	1.4g

作り方

①洗米しざるにあげて水気をきった後、ほうじ茶、えだまめ、顆粒和風だしを入れて炊飯する。

ゆかりご飯

材料 (1人分)

米	40g
水	60g
ゆかり	1g

作り方

①洗米しざるにあげて水気をきった後、水加減し炊飯する。
②炊き上がったら、ご飯を盛り付け、上にゆかりを散らす。

鮭の香草焼き

材料 (1人分)

鮭(切り身)	50g
塩	0.1g
パン粉	3g
パセリ	0.5g
粉チーズ	1g
油	3g

作り方

①鮭に塩を振る。
②パン粉に刻んだパセリ、粉チーズを混ぜ合わせる。
③鮭に②をつけて、油を熱したフライパンで焼く。

鶏もも肉の春霞ポン酢

材料 (1人分)

鶏もも肉	40g
大根	50g
ポン酢	8g
青ねぎ	2g
油	3g

作り方

- ①大根をおろして水気をきる。
- ②フライパンに油を熱し、鶏もも肉を焼く。
- ③②を盛り付け、上に①をのせてポン酢をかける。
上から刻みねぎを散らす。

ふくさ卵

材料 (1人分)

卵	20g
ほうれん草	10g
ハム	3g
牛乳	5g
砂糖	0.5g
塩	0.1g
こしょう	0.01g
油	1g

作り方

- ①塩茹でしたほうれん草、ハムは1cmの大きさに切る。
- ②ボウルに卵を溶き、牛乳、砂糖、塩、こしょう、①を加えて混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②を流し込み卵焼きを作る。

炊き合わせ

材料 (1人分)

高野豆腐	2g
にんじん	10g
しいたけ	7g
菜の花	5g
だし汁	25g
薄口しょうゆ	1.5g
酒	1.5g
みりん	1.5g
砂糖	1g

作り方

- ①にんじんは皮をおく。高野豆腐を戻す。しいたけは石づきをとる。
- ②菜の花は塩茹でし冷水にとる。水気を絞り、5cm長さに切る。
- ③鍋にだし汁、薄口しょうゆ、酒、みりん、砂糖を入れて、にんじん、高野豆腐、しいたけを煮含める。最後に菜の花を入れてさっと煮る。

大和まなのお浸し

材料 (1人分)

大和まな	25g
だし汁	7g
薄口しょうゆ	1g
砂糖	0.2g

作り方

- ①大和まなは塩茹でし冷水にとる。水気を絞り、3cm長さに切る。
- ②①とだし汁、薄口しょうゆ、砂糖を合わせる。

きゅうりとかにかまの酢の物

材料 (1人分)

きゅうり	15g
かにかまぼこ	10g
カットわかめ(乾)	0.5g
酢	2g
砂糖	1g

作り方

- ①きゅうりは千切りにする。かにかまぼこはさく。カットわかめは水で戻す。
- ②①と酢、砂糖を合わせ、混ぜる。

彩野菜の塩麴和え

材料 (1人分)

アスパラガス	5g
たまねぎ	10g
黄パプリカ	5g
塩麴	2.5g

作り方

- ①アスパラガス、たまねぎ、黄パプリカは千切りにし、さっと塩茹でする。
- ②①と塩麴を合わせ、混ぜる。

蕪の梅風味

材料 (1人分)

かぶ	15g
かつお節	0.3g
梅ドレッシング	0.25g
練り梅	0.25g

作り方

- ①かぶは皮をむいて乱切りにし、さっと茹でする。
- ②①とかつお節、梅ドレッシング、練り梅を合わせ、混ぜる。

大和野菜のレシピ

令和2年3月14日

帝塚山大学
現代生活学部 食物栄養学科
新宅賀洋・佐伯孝子

〒631-8585 奈良市学園前南 3-1-3
Tel: 0742-41-4871



大和野菜のレシピ

帝塚山大学現代生活学部食物栄養学科