

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



しかいちくん

簡単においしくできる！

Recipe 22

片平あかねの“あかね色”を活かしたほんのりピンクのポタージュ。これからの季節にぴったりのスープです。

片平あかねのポタージュ

今月の大和野菜は

片平あかね



片平あかねは、細い大根のような形で根の先まで真っ赤な色が特徴です。山添村片平地区で古くから栽培されており、味はほんのりと甘く、大根に似たシャキシャキとした食感です。鮮やかな赤色を活かしたピクルスなど、食卓の彩りにぴったりの食材です。



Recipe 22

片平あかねのポタージュ

材料(2人分)

片平あかね	1~2本(50~100g)
じゃがいも	1個(150g)
玉ねぎ	1/4個(40g)
バター	小さじ1(5g)
水	1カップ(200g)
コンソメ	小さじ2(4g)
牛乳	1/2カップ(100g)
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 片平あかねは、茎を落とし皮付きのままきれいに洗う。じゃがいもと玉ねぎは皮をむく。それぞれ0.5cmほどに薄くスライスする。
※片平あかねの葉はトッピング用に少量とり、茹でて刻んでおく。
- ② 鍋にバターを熱し、①を中火で炒める。玉ねぎがしんなりしたら、水とコンソメを入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで20分程煮る。
※煮汁が少なくなったら、水を足しながら煮る。
- ③ 火からおろし、ミキサー(またはハンドブレンダー)でペースト状にする。
- ④ ③を鍋にもどし牛乳を加える。弱火で焦げないように温めて、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器によそい、片平あかねの葉を飾る。

片平あかねは
まほろばキッチンで
お買い求めください！

▶ 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
【TEL】0744-23-1305



調理のポイント

- 牛乳の半量を生クリームにすると、より深い味わいのポタージュになります。
- トッピングに刻んだナッツをのせるのもオススメ。アクセントになり食感も良くなります。



レシピ考案者から
のこと

帝塚山大学
TEZUKAYAMA UNIVERSITY

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。

レシピを考案した、帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科 佐伯ゼミの学生