

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 24

大和寒熟ほうれん草の甘さとチーズの塩気が  
マッチするモチモチのおやきです。

### 大和寒熟ほうれん草の じゃがおやき

今月の大和野菜は

#### 大和寒熟ほうれん草

奈良県宇陀地域にて冬期限定で生産される、寒さが厳しい気候を生かして糖度を増加させたほうれん草。種まき直後からハウスを解放して自然の中でじっくり生育させることで甘くなります。「大和のこだわり野菜」に認定され、糖度の高いものだけが「大和寒熟ほうれん草」として出荷されます。



## Recipe 24

### 大和寒熟ほうれん草の じゃがおやき

#### 材料(2人分)

じゃがいも	2個 (200g)
大和寒熟ほうれん草	2株 (55~60g)
塩	小さじ1 (6g)
ちりめんじゃこ	大さじ1 (10g)
片栗粉	大さじ1 (9g)
粉チーズ	大さじ1 (6g)
牛乳	大さじ1/2 (7.5g)
サラダ油	大さじ1/2 (6g)

#### 作り方

- ① ジャがいもは皮をむいて、4等分に切り耐熱ボールに入れる。ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W 6~7分)で加熱し、熱いうちにつぶす。
- ② 大和寒熟ほうれん草を塩ゆでし、しんなりしたら氷水に入れる。水気を切り、細かく刻む。
- ③ ①に②、ちりめんじゃこ、片栗粉、粉チーズを入れて混ぜ、牛乳を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。6等分にして平らな円形にする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を並べて両面に焼き色がつくまで焼いたら完成。

大和寒熟ほうれん草は  
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  
0744-23-1305

#### 調理のポイント

- 大和寒熟ほうれん草でとても甘くなります。お子様のおやつや、お弁当のおかずにも活躍します。
- お好みでポン酢やケチャップをつけても美味しいです。

レシピ考案者から  
ひとこと！



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