



しかいちゃん

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 67

小しょうがの風味豊かなクッキーです。
バター不使用なので気軽に作れます。

小しょうがクッキー

今月の大和野菜は 小しょうが



昭和初期まで、奈良市、平群町、
高市郡などの砂質土壌の地域に
は大産地がありました。
小しょうがは、一般的なしょうが
に比べ小ぶりですが、辛味が強く
筋が少ないのが特徴です。



材料 (20個分)

小しょうが	一かけ (5~10g)
薄力粉	1と1/2カップ弱 (150g)
シナモン	少々
砂糖	大さじ5と1/2 (50g)
溶き卵	小さめ1/2個 (20g)
サラダ油	大さじ4弱 (45g)

小しょうがは
まほろばキッチンで
お買い求めください！



NOTE

- まとまらない場合は、少しずつサラダ油を加えてください。



作り方

- ① 小しょうがは、汚い部分を取り除く。飾り用に少量を千切りし、残りは皮ごとすりおろしておく。(汁も全て使用)
- ② 薄力粉とシナモンは合わせてふるっておく。
- ③ ボウルに、すりおろした小しょうが、砂糖、溶き卵を入れ、泡立て器で少し白くなるまで混ぜる。
- ④ サラダ油を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ②を加え、ゴムベラで粉気がなくなるまでさっくりと混ぜる。
- ⑥ 20等分し、丸くまとめて指や手のひらでのばし、厚さ8mmぐらいに成形する。千切りにした小しょうがをのせる。
- ⑦ 180℃に予熱したオーブンで13分焼いたら完成。
※焼き時間は調整する。

▶ 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



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。

