

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 39

シャキシャキの千筋みずなが楽しめる手軽な一品。  
ごま油とんにく入りのドレッシングで食欲がそそられます。

### 千筋みずなの ホットチョレギサラダ

今月の大和野菜は 千筋みずな



葉が細くシャキシャキとした歯ごたえが特徴。大株が主流だった昔と異なり、近年は、サラダ用として小株のものがあります。旬は11月～2月ですが、小株は通年出回っています。鍋物やサラダ、和え物、お浸し、煮物、炒め物、漬け物など様々な調理法で食べられます。

## Recipe 39 千筋みずなのホットチョレギサラダ

### 材料(2人分)

千筋みずな	大きめの株を4株(160g)
玉ねぎ	中1/2個(70g)
しめじ	1/3パック(60g)
ツナ缶(油漬け、水煮は好みで)	小1缶(70g)
ごま油	小さじ2(8g)
韓国のり	4枚程度(4g)
<ドレッシング>	
★穀物酢	大さじ1(15g)
★濃口醤油	小さじ1(6g)
★いりごま	小さじ1(2.5g)
★上白糖	小さじ1と1/3(4g)
★鶏ガラスープの素	小さじ1/2(1g)
★おろしにんにく	小さじ1/4(1g)

### 作り方

- ① 千筋みずなは水で洗ってから3～4cm程度の長さに切り、水気を切っておく。
- ② 玉ねぎは半分に切り、薄切りにする。しめじは石づきを取り除き、1本ずつに分ける。
- ③ ボウルに★の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、②の玉ねぎとしめじを炒める。しんなりしたら、ツナ缶を加え炒める。
- ⑤ ④に①の千筋みずなを加え、さっと炒める。
- ⑥ 皿に盛り、③のドレッシングをかけ、細かくちぎった韓国のりをちらしてできあがり。

千筋みずなは  
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



千筋みずなはシャキシャキ感の残る程度に炒めてください。

ドレッシングは全体にまんべんなくかけてください。



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



JR奈良駅前店

【住所】  
〒630-8122  
奈良市三條本町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。