

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 46

片平あかねは、漬物やサラダだけでなく、スイーツとしても楽しめます！鮮やかな赤い色のパイです。

### 片平あかねのパイ

今月の大和野菜は 片平あかね



片平あかねは山添村片平地区で古くから生産され、地元消費されてきた、赤く細長いカブです。旬は11月～2月の冬季で、出回り時期も限られています。サラダや漬物のほか、炊き込みご飯にして食べられています。

## Recipe 46 片平あかねのパイ

片平あかねは  
まほろばキッチンで  
お買い求めください♪

### 材料(2つ分)

片平あかね	中くらい1本(40g)
砂糖	大さじ2(20g)
レモン汁	小さじ1/2(2.5g)
パイシート	1枚
卵黄	適量
粉砂糖	適量

### 作り方

- ① オープンを180℃に予熱しておく。冷凍パイシートはパッケージの表記通りに解凍しておく。
- ② 片平あかねを5mm程度の角切りにする。
- ③ 鍋に②と砂糖を加えて弱火でしんなりするまで加熱し、レモン汁を加えて粗熱をとる。
- ④ パイシートを正方形に切ったものを2枚用意し、端から2～3cm内側に切り込みを入れる。切り込みを入れた部分を対角線上に折り込み、ひし形にする(左図を参照)。真ん中に③をのせる。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、④をのせ縁に卵黄を塗る。オーブンで15～20分焼く。
- ⑥ 冷めてから、お好みで粉砂糖をふってできあがり。

### パイシートの切り方

- ① 正方形のパイシートの内側2～3cmに、下図のように切り込みを入れる
- ② 切り込みを入れた部分を下図のように対角線上に折り込む



レシピを考案者から  
ひとこと！

- 片平あかねを加熱するときは、煮詰め過ぎないように注意してください。



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

## ▶ 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

**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。

