

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



Recipe 44

アヒージョとは、にんにくを効かせたオリーブオイルで食材を煮込んだ料理のこと。にんにくや具材の旨味が溶け込んだオイルにバゲットを浸してお召し上がりください。

結崎ネブカと砂肝のアヒージョ

今月の大和野菜は 結崎ネブカ



観世流能楽の発祥地である川西町結崎には、室町時代に翁の能面と一緒に天から降ってきたネギを植えたという伝説があり、江戸時代はネギの産地として記録されていました。柔らかくて甘みがあり、煮炊きものに最適です。



簡単においしくできる！

Recipe 44 結崎ネブカと砂肝のアヒージョ

材料(2人分)

結崎ネブカ	約1本(100g)
砂肝	8〜10塊(200g)
白ワイン(または、酒)	1/4カップ(50g)
にんにく	2片(10g)
オリーブオイル(ピュア)	2/3カップ(120g)
ハーブ塩(または、塩)	小さじ1弱(4g)
鷹の爪	小1本



作り方

- ① 砂肝は硬い部分をそぎ取り、食べやすい大きさに切る。白ワインに少し漬けてからもみ洗いし、臭みを抜く。
- ② 結崎ネブカは5cm長さに切り、にんにくは皮をむき粗みじん切りにする。
- ③ 耐熱皿に、①、②、オリーブオイルと鷹の爪を入れ、弱火でゆっくりと加熱する。
- ④ 具材に火が通り、グツグツと泡が出てきたら、ハーブ塩を入れて完成。

結崎ネブカは
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

！レシピ考案者から
ひとこと！



- 加熱は弱火でじっくりと。
- にんにくは、切らずに丸ごと入れてもよい。
- エビやイカ、じゃがいもを入れても美味しくできます。

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

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。

