

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



しかいちくん

簡単においしくできる！



Recipe 47

香り豊かで柔らかい香りごぼうとタコの食感が良い、
ピリ辛のパスタです！

香りごぼうと タコのペペロンチーノ

今月の大和野菜は 香りごぼう



五條市の北宇智地区を中心に生産されています。品種は3～4月に収穫される「サラダむすめ」と、5～6月に収穫される「山田早生」があります。栽培には手作業の工程が多く、丹精を込めて育てられています。

Recipe 47 香りごぼうとタコのペペロンチーノ

材料(2人分)

スパゲッティ(1.8mm)	160～200g
ゆで塩	水3Lで、小さじ2程度
ゆでタコ	80g(足1～2本)
香りごぼう	40g(20cm)
スナップエンドウ	40g(4～6本)
エリンギ	30g(中1/2本)
にんにく	1かけ(5～10g)
鷹の爪(輪切り)	1本
オリーブ油	大さじ3(36g)
濃口しょうゆ	小さじ1(6g)
塩	小さじ1/3(1.5g)
ブラックペッパー	少々

作り方

- ① 香りごぼうはさがぎにし、水の入ったボウルに入れる。さっと洗いザルにあげ水切りする。エリンギは1cm幅の半月切り、にんにくはみじん切り、ゆでタコは2cmの乱切りにする。
- ② スナップエンドウは筋を取る。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、スパゲッティを袋の表記より1分短くゆでる。一緒にスナップエンドウもゆで、半分に斜め切りにする。※ゆで汁はお玉1杯分取り分けておく。
- ④ フライパンにオリーブ油、にんにく、鷹の爪を入れて弱火にかけ、にんにくの香りがしたら、①を入れて炒める。火が通ったらゆで汁を加えてよく混ぜる。
- ⑤ スパゲッティとスナップエンドウを加え、濃口しょうゆ、塩、ブラックペッパーで味を調える。器に盛って完成。

香りごぼうは
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



【住所】
〒630-8122
奈良市三条本町1098
【TEL】
0742-33-8318

JR奈良駅前店



【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

橿原店

● にんにくや鷹の爪はお好みで量を調整してください。

● にんにくはおろしにんにくでもかまいません。

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

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。

