

大和野菜 で クッキング



しかいちゃん

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 49

手軽に作れて、筒井れんこんのシャキシャキ感で
食べ応えバッチリのおかずです。

鶏肉と筒井れんこんの マヨポン炒め

今月の大和野菜は 筒井れんこん



大和郡山市にある筒井城跡やその周
辺では、古くから筒井れんこんが栽
培されています。節が長く、粘りが少
なく、甘みと独特のシャリシャリ感
が特徴です。旬は9月～2月で、煮物や
天ぷら、ピクルスなど様々な料理で
食べられます。

Recipe 49 鶏肉と筒井れんこんのマヨポン炒め

材料(2人分)

鶏もも肉	中1枚(200～250g)
★酒	大さじ1(15g)
★片栗粉	大さじ1/2(5g)
★塩	少々
筒井れんこん	中2節(150g)
にんじん	1/3本(60g)
大葉	2枚
サラダ油	大さじ1(12g)
ポン酢	大さじ3弱(40g)
マヨネーズ	大さじ1強(15g)

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、ポリ袋に★の調味料と一緒にに入れて揉んでおく。
- ② 筒井れんこんは皮をむいて0.5cm幅のいちょう切りにし、水にさらす。
- ③ にんじんは4cm長さの短冊切り、大葉はせん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①をこんがり焼き色が付くまで焼く。
- ⑤ 水気を切った筒井れんこん、にんじんを入れ、火が通るまで炒める。
- ⑥ ポン酢とマヨネーズを加えて炒め、最後に大葉をサッと混ぜ合わせて完成。

筒井れんこんは
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

NOTE

- たまねぎやキャベツなど好みの野菜
を加えても美味しいです。



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。



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