

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 28

ぷっくりとした大和丸なすとほんのり抹茶が香る
甘いみそ。ほろ苦い大人の味の田楽です。

大和丸なすの 抹茶みそ田楽

今月の大和野菜は **大和丸なす**



大和丸なすは、つやのある紫黒色で
ヘタに太いとげがあるのが特徴です。
昔から大和郡山市、奈良市で栽培
されています。肉質はよくしり煮崩れ
しにくく、焼いても炊いてもしっかりと
食感が楽しめます。



Recipe 28 大和丸なすの抹茶みそ田楽

材料(2人分)

大和丸なす	中サイズ1個(300~330g) 1.5~2 cm幅の輪切り6枚
オリーブオイル	大さじ3(36g)
抹茶(または細かく砕いた茶葉)	小さじ1/2(1g)
湯(抹茶を溶くため)	小さじ1(5g)
白みそ	大さじ1強(20g)
みりん	大さじ1(18g)
砂糖	小さじ1/2(1.5g)

作り方

- ① 大和丸なすは1.5~2 cm幅の輪切りにする。
大きい時は半月に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を並べ、弱火~中火で蓋をしてやわらかくなるまで両面をじっくりと焼く。
- ③ ボウルに抹茶と湯を入れ、だまにならないように、よく練り合わせる。白みそ、みりん、砂糖も加えてよく練り合わせる。
※砕いた茶葉を使うときは、湯は入れず、そのまま白みそ、みりん、砂糖と練り合わせる。
- ④ 焼きあがった大和丸なすを器に移し、抹茶みそをたっぷりのせてできあがり。

▶ 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

大和丸なすは
まほろばキッチンで
お買い求めください！



一口メモ

- 大和丸なすは油をよく吸収するので、オリーブオイルは多めに使用すると揚げにくいです。
- 最後に砕いた茶葉をのせると、香りも良くなります。ぜひ、大和茶でお試ください。

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

