

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 30

ほのかな甘みの黄金まくわ×鯛×マスタード
ソースが見事にマッチした絶品です！

黄金まくわのカルパッチョ

今月の大和野菜は 黄金まくわ



黄金まくわは果皮が黄色で、中の果肉は白く、さっぱりとした甘さがあります。食感はシャキッとしており、サラダや浅漬けに使われることが多いですが、炒めても美味しいいただけます。独特の甘い香りとさわやかな甘みは昔懐かしい味です。

Recipe 30 黄金まくわのカルパッチョ

材料(2人分)

黄金まくわ	中1/2個(100~120g)
鯛の刺身	2人分(100~120g)
そうめん	1束(50g)
大葉	2枚(2g)

<カルパッチョソース>

☆ポン酢	大さじ1強(18g)
☆粒マスタード	大さじ1(18g)
☆オリーブオイル	小さじ1強(5g)
☆おろしにんにく	小さじ1/2(2g)
☆砂糖	小さじ1/3(1g)

作り方

- ① 調味料☆を合わせて混ぜて、カルパッチョソースをつくる。
- ② そうめんを茹で、冷水で冷やし水気を切っておく。
- ③ 黄金まくわは皮をむいて半分に切り、タネを取り除いて、薄切りにする。大葉は千切りにする。
- ④ 黄金まくわと鯛の刺身を皿に交互に盛り付け、そうめんを添える。カルパッチョソースをかけ、大葉を散らせばできがり。

黄金まくわは
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

レシピ考案者から
ひとこと



一口メモ

- 黄金まくわは大きめに切るのが、おすすめです。
- そうめんはめんつゆでも、カルパッチョソースと絡めて食べても美味しくいただけます。
- 黄金まくわの皮をお好みの形に型切って飾ると華やかになります。

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