

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



大和野菜  
で  
クッキング



しかいちゃん

簡単においしくできる！



## Recipe 32

大和ふとねぎと豚バラ肉は相性ピッタリ。韓国では庶民料理として親しまれているもちもちのトッポギを入れて、食べごたえのある一品に仕上げました。

### 大和ふとねぎと豚バラ肉の ピリ辛みそ炒め、トッポギ入り

今月の大和野菜は **大和ふとねぎ**



一般的な長ネギとは違い、白い部分が短く太いのが特徴です。この部分には、たんぱく質や辛み成分が多く含まれ、熱を加えることで特有の甘味や風味が出てきます。緑色の葉先は柔らかくて美味しいです。

## Recipe 32 大和ふとねぎと豚バラ肉のピリ辛みそ炒め、トッポギ入り

### 材料(2人分)

豚バラ肉 (焼き肉用の厚切り)	4~5切れ(100g)
塩	少々
黒こしょう	少々
大和ふとねぎ	1本(100g)
ミニトマト	中3個(15g×3)
トッポギ	6本(20g×6)

### 【調味料】

★合わせみそ	大さじ1/2(8g)
★濃口しょうゆ	大さじ1/2(8g)
★みりん	大さじ1/2(8g)
★酒	小さじ1/2強(3.5g)
★砂糖	小さじ1強(3.5g)
★片栗粉	小さじ1/2(2.5g)
★豆板醤	小さじ1/3(1g)

### 作り方

- ① 豚バラ肉は半分に切る。大和ふとねぎは少し太めの斜め切りにし、ミニトマトはへたを取り、半分に切る。
- ② ボウルに調味料★を合わせ混ぜておく。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ、塩・黒こしょうをふる。豚バラ肉の上に大和ふとねぎをどさっと入れて平らにならし、蓋をして中火にかける。
- ④ 4分ほど蒸し焼きにしたらフライ返しなどでひっくり返し、蓋をしてさらに4分ほど蒸し焼きにする。  
※蒸し焼きにしている間に⑤のトッポギの準備をする。
- ⑤ 耐熱ボウルにトッポギを入れ、かぶるくらいの水を入れて、電子レンジで加熱する(500W、3~3分半ほど)。湯につけたまま蒸らし、柔らかくなったならザルにあげる。  
※箸などでつかんでみて柔らかくなったか確認する。
- ⑥ ④の豚バラ肉に火が通ったら、ミニトマトと⑤のトッポギを加え素早く炒め合わせ、②を加えて絡め、とろみが出たらできあがり。

### ▶ JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン

大和ふとねぎは  
まほろばキッチンで  
お買い求めください！



### 一口メモ

- 大和ふとねぎとミニトマトは炒めることにより甘味が増します。
- 豚バラ肉は、他の肉でも代用できます。
- 豆板醤はお好みで増量してください。
- トッポギを加えたら素早くさっと炒めてください。炒めすぎるとべたつきます。



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



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

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。