



さつまいもと彩り野菜の塩麴和え

新発見!

おいしい
奈良

Vol. 45

奈良のシェフが奈良の食材で
ご家庭でできるレシピを
お届けします。

道の駅 ふたかみパーク当麻
当麻の家(レストラン)

材料(4人分)

- ・さつまいも(紅あずま) … 小1本
- ・小松菜 …………… 1/2束
- ・人参…………… 小1/2本
- ・ミックスビーンズ ……………50g
(または水煮大豆)
- ・サラダ油…………… 適量
- ・ごま油…………… 小さじ1
- ・塩麴…………… 大さじ1弱



ワンポイント

- 甘口がお好みなら、みそ仕立て(みそ、みりん、砂糖、しりごま)でもおいしくいただけます。
- ごま油を使うことで、香りと風味が出ます。(4)
- 小松菜は、今の時期はやわらかいので、ゆでずにさっと蒸し煮するように炒めます。(4)
- さつまいもは、くずれやすいので最後に加えて混ぜます。(4)

レシピ

- ① さつまいもを拍子木^{ひょうしぎ}切りにして、さっと水に浸し、あく抜きをする。
- ② 水気を拭き取ったさつまいもをサラダ油で軽く素揚げする。
- ③ 小松菜をきれいに水洗いし4~5cmに切る、人参は千切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③とミックスビーンズを炒め、塩麴で味付けし、②を入れざっくり混ぜ合わせる。



さつまいもは
ここで!

地味の香

道の駅 ふたかみパーク当麻
当麻の家

二上山のふもとに位置する道の駅。地元農家の皆さんが一生懸命作った新鮮な野菜や生花をたくさん販売しています。



所 葛城市新在家402-1 休 年末年始
時 9時~17時 ☎0745-48-7000

お店情報



民芸風のレストランでは、当麻の新鮮な素材をふんだんに使った郷土料理が楽しめます。

道の駅 ふたかみパーク当麻 当麻の家

農産物直売はもちろん、旬の地元野菜を味わうことができるレストランも併設。当麻の家オリジナル加工品、塩麴の販売もあります。農園での農業体験や、豆腐・こんにやくの手づくり体験なども行っています。

所 葛城市新在家402-1 ☎0745-48-7000
www.futakami-park.jp/



よしかわ ちづよ
レストランリーダー 吉川 千鶴代さん

問 県マーケティング課
☎0742-27-7401 FAX0742-26-6211

テレビ版 県民だより奈良「なら いいね!」では作り方等を映像でご紹介します!

放送日は
P26で