



奈良の食材を使って
ご家庭でできる
レシピをお届けします。

Vol.
64

レシピ
考案者



県立なら食と農の魅力創造
国際大学校 (NAFIC)
フードクリエイティブ学科 2年
いのうえ としき
井上 寿規さん

調理だけでなく、農業実習や経営、サービスなどを総合的に学べると思い、NAFICに入学しました。さまざまなジャンルの料理が学べるので、“自分が目指す味”を実現でき、併設のオーベルジュ実習では実践力が身につきます。卒業後はスペイン料理店で修行を積み、県内で自分の店を持ちたいです。

奈良県産夏野菜をたっぷり使ったガスパチョ

材料 (4人分)

- 完熟トマト…………… 4個
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- 赤ピーマン…………… 1/2個
- きゅうり…………… 1/2本
- セロリ…………… 1/4本
- にんにく…………… 1/2片
- バゲット(食パンでも可) …… 1/4本
- 無塩のトマトジュース …… 適量
- ホットペッパーソース …… 少量
- きゅうり…………… 1/8本
- トマト…………… 1/4個



- トマトペースト…………… 10g
- 赤ワイン酢…………… 15ml
- エキストラバージン
A オリーブオイル …… 50ml
- マヨネーズ…………… 小さじ1~2
- 塩・コショウ…………… 適量

作り方

- 下準備**
- ① トマトから種とゼリー部分をとって薄切りにする。
 - ② ①でとったゼリー部分はザルでこして種を取り除き、液量が200mlになるようにトマトジュースを注ぐ。
 - ③ 玉ねぎ、赤ピーマン、皮をむいて種をとったきゅうり、セロリをそれぞれ薄切りにする。芽を取り除いたにんにくは、叩いてからみじん切りにする。
 - ④ バゲットは白い部分だけを適当な大きさに切る。
- 飾り**
- ⑤ 皮をむいたきゅうりを3mm角に切る。
 - ⑥ 湯むきしたトマトを花びらの形に切りとり、3mm角に切る。

- ⑦ ②にAを加えて混ぜる。
- ⑧ ①③④をボウルに入れ、⑦を加えて混ぜ合わせて冷蔵庫で1時間なじませる。
- ⑨ ⑧をミキサーにかけて粗めのザルでこし、塩、ホットペッパーソースを加えて冷やす。
- ⑩ ⑨を器に入れて⑤⑥をのせ、オリーブオイルをかけて完成!

平成31年度 県立なら食と農の魅力創造国際大学校

学生募集

出願期間 8/27~9/18

「食」×「農」2つの強みで
「おいしい!」のプロになる。

入学希望者必見! 要申込/一部有料

夏休み見学会&学生限定ランチ会

オーベルジュ・ぶれざんす 桜井

8/9~31の水・木・金 [その他のNAFICのイベントはP23へ]



問 フードクリエイティブ学科
☎0744-46-9700
所 桜井市高家2217



問 アグリマネジメント学科
☎0744-47-3430
所 桜井市池之内130-1

www3.pref.nara.jp/nafic/