

新発見!
おいしい
奈良



うまみたっぷり大和肉鶏と
大和まなの生春巻き

作り方

- 鍋に胸肉と青ネギを入れ、胸肉が十分漬かる量の水を加えて火にかける。
- 沸騰したらあくを取り、弱火で7分間ゆでる。
- 火を止めて鍋の中で冷まし、粗熱が取れたら取り出して繊維に沿って裂く。
- ニンジンを3cmの千切りにし、塩もみする。
- 大和まなをよく洗い、生のまま2cmくらいの大きさに切る。
- 赤玉ネギ、花みょうがを薄くスライスし、水にさらす。
- 6の水気をキッチンペーパーでしっかり取る。

- 8 バットに水をため、ライスペーパーを一枚ずつ数秒間くぐらせ、布巾で軽く水気を取り、まな板の上に置く。
- 9 ライスペーパーの中央より少し手前に、大和まな、赤玉ネギ、ニンジン、胸肉、花みょうがの順にのせ、隙間ができないように巻く。
(具材の量は二巻きできるくらいにする。具材がのった部分まで一巻きし、左右のライスペーパーを巻き込んだあと、もう一巻きする。)
- 10 9を適当な長さに切って、断面が見えるように皿に盛り付ける。
- 11 2種類のタレをそれぞれよく混ぜ合わせる。ピーナッツ風味ダレはサラダ油を加え、好みの硬さにする。タレを皿に添えて完成!

材料(4人分)

- 大和肉鶏(胸肉)1枚
- 青ネギ 適量
- ニンジン1/3本
- 大和まな1/2束
- 赤玉ネギ1/4個
- 花みょうが1個
- ライスペーパー4枚
- 塩 適量

★タレ

〈ポン酢ダレ〉

- ポン酢大さじ2
- オリーブオイル小さじ2

〈ピーナッツ風味ダレ〉

- ピーナッツバター大さじ2
- みそ小さじ2
- 水大さじ2.5
- サラダ油 適量

調理のポイント

- ライスペーパーは、ぬるま湯よりも水で戻す方が、戻し加減を調整しやすいです。
- 8はバットがない場合はフライパンで代用できます。

テレビ版県民だより奈良「ならいいね!」では、動画で作り方をご覧いただけます。再放送終了後はYouTubeでもご覧いただけます。詳しくはP26をご覧ください

なら食と農の魅力創造国際大学校(NAFIC)

オープンキャンパス

アグリマネジメント学科

- 時 10月14日(土) 13時30分~15時30分
- 所 NAFIC池之内校舎(桜井市)
- 申 詳細は下記HPへ。10/10締切。

フードクリエイティブ学科

- 時 11月12日(日) 10時30分~14時20分
- 所 NAFIC安倍校舎(桜井市)
- 申 詳細は下記HPへ。11/2締切。



☎ なら食と農の魅力創造国際大学校(NAFIC)
アグリマネジメント学科 ☎0744-47-3430
フードクリエイティブ学科 ☎0744-46-9700
🌐 www3.pref.nara.jp/nafic/briefings

レシピ考案者

ホテル奈良さくらの郷
カフェレストラン

塚本 紋女 さん

大和まなは生でもおいしく食べられることを知ってもらいたく、考案しました。胸肉は低温で調理するとパサつかず、柔らかくジューシーに仕上がります。



お店の
紹介

なら食と農の魅力創造国際大学校附属セミナーハウス
ホテル奈良さくらの郷



最大150人が利用できるセミナールームや調理実習室、ゲストルームを備えています。県産木材の落ち着いた香りの中でゆったりとくつろげます。カフェレストランでは大和平野を一望でき、旬の県産食材を使った食事を楽しむことができます。

所 桜井市高家2220-1 ☎0744-48-0620
時 11時30分~15時30分(Lo.14時30分)
17時~21時(予約のみ) 休なし
🌐 hotelnarasakurai.com