

大和まなと春雨の炒め物

<材料 4人分>

豚バラ肉	200g
(a)	
・酒	小さじ1
・にんにく(おろし)	小さじ1/4
大和まな	150g
タマネギ	80g
ニンジン	40g
シイタケ(奈良県産)	2枚
春雨(奈良県産)	40g
(b)	
・酒	大さじ3
・しょうゆ	大さじ2
・砂糖	大さじ1
・コショウ	少々
・ゴマ油	小さじ1
白ゴマ(金ゴマ)	大さじ1



<作り方>

- ① 豚バラ肉は2cm幅に切り、(a)をもみ込み下味をつけます。
- ② 大和まなは軸と葉に分け、3cm長さに切ります。
- ③ タマネギは5mm幅、ニンジンは5cm長さの細切り、シイタケは薄切りにします。
- ④ 春雨は熱湯でゆでて冷水で洗い、水気をきって食べやすく切ります。
- ⑤ フライパンを温め、①を炒めます。
- ⑥ ③を順に加えてさらに炒め、大和まなの軸を加えて炒め、(b)を加え、④を加えてからめ、大和まなの葉、白ゴマも加えて炒め合わせ、器に盛ります。

味間いもの鶏そぼろあん

<材料 4人分>

味間いも	350g
だし汁	300ml
(a)	
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1
鶏ミンチ	80g
ニンジン	20g
大和まな	40g
塩	少々
(b)	
・酒	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・しょうが(おろし)	小さじ1/3
片栗粉	約大さじ1



<作り方>

- ① 味間いもは皮をむき、食べやすく切って柔らかくなるまでゆで、水にさらします。
- ② だし汁に①を入れ、沸かします。(a)を順に加え、落とし蓋をして約5分煮、煮汁ごと冷まします。
- ③ ニンジンは5mm角にします。
- ④ 大和まなは塩を加えた熱湯でゆでて冷水にとり、水気を絞って細かく切ります。
- ⑤ 別鍋に鶏ミンチ、(b)、③、味間いもの煮汁を100ml入れて混ぜ、そぼろ状に煮ます。
- ⑥ 水溶性片栗粉でトロミをつけ、④を加えます。
- ⑦ 器に②の味間いもを盛り、⑥をかけます。

味間いもと大和まなのミルクシチュー

<材料 4人分>

味間いも	160g
大和まな	100g
タマネギ	100g
ニンジン	40g
ベーコン	80g
サラダ油	大さじ1/2
白ワイン	大さじ1
ブイヨン	250ml
(a)	
・米粉(奈良県産)	大さじ3~4
・水	大さじ3~4
牛乳	250ml
味噌	小さじ1
塩	少々
コショウ	少々



<作り方>

- ① 味間いもは皮をむいて2cm角に切り、ゆでて水にさらします。
- ② 大和まなは塩を加えた熱湯でゆでて冷水にとり、水気を絞って2~3cm長さに切ります。
- ③ タマネギは1cm角、ニンジン、ベーコンは1cm角の色紙切りにします。
- ④ 鍋にサラダ油を入れて温め、タマネギ、ニンジン、ベーコンを順に炒め白ワインを加えます。
- ⑤ ブイヨン、①を加え、柔らかくなるまで煮ます。
- ⑥ (a)を加えてトロミがつくまで煮、牛乳を加えて沸かし、味噌、塩、コショウで味を調え、②を加えて器に盛ります。