

新発見
おいしい
奈良

Vol.
31

やまと やくぜん
日本薬膳まんじゅう

やまと やくぜん さりょう はな やまと
日本薬膳 茶寮 花大和 (和食)

[材料] 4人分(4個分)

大和いも	200g
じゃがいも	200g
大和肉鶏そぼろ(※)	40g
大和肉鶏そぼろ(※)	200g
鶏ムネ・モモ合わせひき肉	大さじ1
ごま油	大さじ2
(※) A { みりん、醤油 }	各大さじ2
酒・砂糖	
*余った分は保存可能(冷蔵5日、冷凍1か月)	
プロセスチーズ	40g
松の実	30g
〈衣〉	
ほうれん草	2~3本
水	180cc
小麦粉	50g
揚げ油	適量
〈あん〉	
だし汁	300cc
みりん、醤油	各大さじ2
吉野くず粉	大さじ1
〈あしらひ〉	
白髪ネギ	適量
おろし生姜	少々
クコの実	8個



〈作り方〉

- ①大和肉鶏そぼろをつくる。フライパンにごま油を熱し、合わせひき肉を入れほぐしながら炒め、火が通ったらAを加え、汁気がなくなるまで炒め煮する。
- ②松の実をフライパンで軽くこげ目がつく程度に煎り、クコの実はお湯につけ(10分くらい)戻しておく。
- ③大和いもとじゃがいもは、皮をむき一口大ほどに切って柔らかくなるまでゆで、まぜあわせ裏ごしする。
- ④③を4等分にし、円形に平たくのばし、①のそぼろと小さく角切りしたチーズ、松の実をのせて包みこむ。
- ⑤ゆがいたほうれん草と水適量をミキサーにかけ、小麦粉適量と合わせて衣をつくる。
- ⑥④を⑤につけ低温(150℃)の油で4~5分揚げる。
- ⑦器に、くず粉でとろみをつけたあんを敷き、揚げたまんじゅうをのせて、白髪ネギとおろし生姜、クコの実を上に乗せる。

ほうれん草は
ここで

ワン
ポイント

*〈作り方〉④は、手に水をつけると、まとまりやすいです。
*低温の油で揚げることで、表面がパリッとし、中身はチーズが溶けジューシーに揚がります。
*大和肉鶏そぼろは、保存が可能で、お弁当やご飯にのせても美味しくいただけます。



日本薬膳アドバイザー
よしこ
藤田 佳子さん
〒高取町清水谷1064
☎ 0744-52-2289
FAX 0744-52-4095
URL www.pref.nara.jp/norinbu/choubou/



やまと やくぜん さりょう はな やまと
日本薬膳 茶寮 花大和

「薬の町」として栄えた高取ならではの日本薬膳が名物。明治37年創業から続く老舗料亭で、アンチエイジングレストランの草分けとして、安心安全な質の高い食を提供します。3月中は、高取町で開催される「町家のお雛巡り」に合わせ、手作りのお雛様が飾られた名物「お雛膳」を味わっていただけます。



開放的な窓から眺める1万坪の池と静寂に包まれた空間です。

地産直営 | TEAM 奈良
地の味 土の香

県内農産物直売所のネットワークブランド「地の味 土の香」。ここでは、今回の料理に使える食材を取り扱っている加盟店をご紹介します。



あすか夢販売所
☑ 明日香村御園2-1
☑ 年中無休(正月除く)
☑ 9:00~17:00 ☎ 0744-54-5670



あすか夢の楽市
☑ 明日香村飛鳥225-2
☑ 年中無休(12/31~1/4は除く)
☑ 9:00~17:00 ☎ 0744-54-3311

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。

奈良県マーケティング課 ☎0742-27-5427 FAX 0742-26-6211