



作り方

### 大和丸なすの甘酢トマト煮込み

- 1 大和丸なすはヘタと先を切って二等分の輪切りにし、切り口に塩を振る。
- 2 水気を拭き取り180℃の油で素揚げにする。
- 3 鍋にAを入れ材料が薄茶色に色づくまで炒める。
- 4 3にBを入れて軽く炒め、白ワイン酢を加えて煮詰める。
- 5 4にトマトと2を加え、蓋をして10分程度煮込む。塩、こしょうで味を調え、バジリコを加えて冷やす。



#### pick up! 大和丸なす

大和郡山市・奈良市などを産地とする大和の伝統野菜。水分が豊富で、生でも食べられるほどアクが少なく、甘みが強いのが特徴です。



### 三輪素麺の冷製パスタ

- 1 鍋にCを入れ加熱。ニンニクの香りが出ればDを加えて水分が無くなるまで炒め、器に移して冷やす。
- 2 三輪素麺を湯がいて氷水で冷やし、しっかり水分を切る。
- 3 1と2を和え、Eを加えて、塩、こしょうで味を調える。



#### 盛り付け

大和丸なすの甘酢トマト煮込みの上に三輪素麺の冷製パスタを小高く盛り付け、大和当帰の葉、バジリコを飾る。

#### pick up! 大和当帰の葉

奈良県で主に栽培されている薬草の葉。根は古くから生薬として用いられ、葉は近年食用としての利用が注目されています。セロリのような香りが特徴です。



新発見  
おいしい  
奈良

vol.99

材料(4人分)

※塩、こしょうは適宜

### 大和丸なすの甘酢トマト煮込み

- 大和丸なす……………2個
- A 玉ネギ(みじん切り)……………60g  
セロリ(みじん切り)……………60g  
エクストラバージン・オリーブ油…適量
- B ケイパー……………20g  
松の実(煎る)……………30g  
※なければナッツ類でも可  
砂糖……………10g  
エクストラバージン・オリーブ油…40g
- 白ワイン酢……………40ml  
トマト……………400g  
(湯むきして種を取り、細かく刻む)  
バジリコ(粗みじん切り)……………6~8枚  
サラダ油(揚げ油)……………適量

### 三輪素麺の冷製パスタ

- 三輪素麺……………100g
- C ニンニク(みじん切り)……………4g  
エクストラバージン・オリーブ油…適量
- D アンチョビー(みじん切り)……………4g  
ケイパー(みじん切り)……………10g  
ブラック・オリーブ……………80g  
(みじん切り)
- E キュウリ(種を取って薄切り)……………40g  
モッツアレッタ・チーズ……………40g  
(角切り)  
大和当帰の葉(粗みじん切り)……………適量
- ※みじん切りはフード・プロセッサー可

### 飾り用

大和当帰の葉、バジリコ

## 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

### フードクリエイティブ学科

- 時 ①8月3日(土) ②8月6日(火) 10時30分~14時20分  
所 NAFIC安倍校舎(桜井市)  
申 詳細は下記HP。【締切】①7/29 ②8/1

※フードクリエイティブ学科ではAO入試のエントリーをスタートしました。詳しくは下記へお問合せください。

### アグリマネジメント学科

- 時 8月10日(土) 午前の部 9時30分~11時30分  
午後の部 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。【締切】8/6

### レシピ考案者

NAFIC  
フードクリエイティブ学科2年生



しみず しゅうや  
清水 脩哉(右)

みやもと あまね  
宮本 周寧(左)



「奈良県の食材を使った夏でもさっぱり食べられる料理を」と三輪素麺や今が旬の大和丸なすを使ったレシピを考えました。なかでも大和当帰の葉は、以前授業で宇陀の生産者さんの元を訪ねたこともあり、今回もっともこだわって選んだ食材です。ちょっとクセがあるかもしれませんが、入れるだけで味がグッと引き締まります。食材を炒めて煮込むだけ、盛り付けものせるだけで簡単なのに、贅沢感のある料理に仕上がりますので、ぜひ試してください。

問 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 ☎0744-46-9700 アグリマネジメント学科 ☎0744-47-3430

🌐 www3.pref.nara.jp/nafic/briefings