

.....  
第5弾  
.....

香芝「まほろば」SA新メニュー

創作コンテスト  
レシピ集



**Kio** 畿央大学  
KIO UNIVERSITY



**K** 株式会社 近鉄リテーリング

**NEXCO**  
西日本グループ

近鉄SAフードコートメニュー開発プロジェクト



## はじめに

近鉄リテーリングは、鉄道、不動産、流通、ホテル・レジャーなど、暮らしに密着した様々な事業・サービスを展開する近鉄グループの流通事業中核会社として、高速道路のサービスエリア(SA)事業も経営しています。

香芝SA(西名阪自動車道)と畿央大学は連携して2014年から「近鉄SAフードコートメニュー開発プロジェクト」に取り組んでおり、第5回となる2018年は「鶏肉を使った丼メニュー」をテーマに、メニューコンテストを実施しました。

大学では健康栄養学科(指導教員:米田武志先生、中谷友美先生、北野文理先生、大谷優希菜先生)の学生に参加を呼びかけ、学生募集説明会、情報収集発表会、質問会、試作レシピ検討会を経て、メニューコンテストに7チーム26名が参加し、提案された7メニューの中からグランプリ1点、準グランプリ1点、特別賞1点が選出されました。

グランプリメニューは香芝SA下り線(天理・名古屋方面)のフードコート、準グランプリメニューは香芝SA上り線(大阪方面)のフードコートで2019年2月1日に販売を開始しました。

また、特別賞メニューは、昨年と同様に近鉄リテーリングが経営する岸和田SA下り線(和歌山方面)レストランで同じく2019年2月1日から販売しています。



香芝SA上り線(大阪方面)



香芝SA下り線(天理・名古屋方面)



岸和田SA下り線(和歌山方面)



## Contents

|   |    |
|---|----|
| ごあいさつ   | 3  |
| 大和三山の雪化粧【 <b>グランプリ</b> 】(香芝サービスエリア下り線で販売)       | 4  |
| すき焼き風奈良の郷土んぶり【 <b>準グランプリ</b> 】(香芝サービスエリア上り線で販売) | 5  |
| 大和肉鶏のザクザクあんかけ丼【 <b>特別賞</b> 】(岸和田サービスエリア下り線で販売)  | 6  |
| 大和ふわとり丼   | 7  |
| 奈良トリタル丼   | 8  |
| 大和肉鶏のナラタトゥイユ丼                                   | 9  |
| 大和いものヘルシーつくね丼!                                  | 10 |
| 香芝SAフードコート メニュー開発プロジェクト第5弾                      | 11 |

## ごあいさつ



高速道路サービスエリア(SA)は、休憩施設の提供や食物品・物産品の販売だけでなく、旅ゆく人にその土地の文化や地産品を紹介し、情報を発信する場でもあります。畿央大学様とのメニュー開発プロジェクトはまさに、この地域の情報発信というSAの大きな使命を実現している取組みのひとつで、今回が5回目となります。全てが創意工夫と地元産品へのこだわり、美味しさにあふれたメニューでしたが、特に優れた3品を受賞メニューといたしました。受賞メニューは香芝SA上下線、岸和田SA下り線で販売中ですので、ぜひとも各SAにお立寄りいただき、ご賞味ください。

当プロジェクトに格段のご尽力、ご支援を賜りました畿央大学の関係者の皆様ならびに西日本高速道路サービス・ホールディングス株式会社様に深く感謝申し上げますとともに、畿央大学様と香芝SAとの連携を更に深め、地域のベストパートナーとして、地域の発展やお客様満足の向上に引き続き取り組んでまいりたく存じます。

株式会社近鉄リテーリング 代表取締役社長 芳野 彰夫



株式会社近鉄リテーリング・香芝サービスエリア(SA)様との連携事業に、メニュー開発に興味を持つ健康栄養学科2回生6グループ21人、3回生1グループ5人(計26人)が参加しました。今回(2018年)のテーマは丼物メニューの開発で、7作品が提案されました。コンテストを経て選ばれた優秀作品はすでにSA新メニューとして販売されていますが、他の作品も完成度が高く、学生たちの創作意欲の高さを感じられました。

本事業は、単にレシピ開発を目的とするのではなく、現地視察や質問会、調理長などによる試作検討会を経て、学生が事業の本質を理解した上で実施されました。学生たちがこの活動を通して得た経験は貴重なものです。このような機会を与えていただきました株式会社近鉄リテーリング様に御礼申し上げます。

畿央大学 健康科学部 健康栄養学科長 小西 洋太郎

## 指導教員からのコメント

本企画は5年目を迎えました。今年度は、2回生に加え、3回生も対象として実施しました。本企画の特徴は、高速道路のサービスエリアで販売されている商品や現地の調査を行い、来られた方に求められる新たな商品を考案することにあります。加えて、提供にかかる時間、原価など実際のオペレーションに耐えるものが求められます。企画提案・試作検討会を経て審査会に至るまで、厳しい指摘を受けながら学生はメニューを磨き上げて行きました。非常にいい経験になったことと思います。このような機会をくださいました株式会社近鉄リテーリング様に御礼申し上げます。

畿央大学 健康科学部 健康栄養学科 米田 武志、中谷 友美、北野 文理、大谷 優希菜



## このプロジェクト (審査会)に参加して

審査員として参加させていただき、今回のテーマに沿ってコンセプトがしっかりと活かされており、どのメニューもレベルが非常に高く素晴らしい出来栄でした。

また、ボリューム感もありながら、野菜やキノコといったヘルシー食材が使用されており、加えて調理の手際の良さなど、流石は「管理栄養士の卵」と感心させられました。

受賞メニューが沢山のお客様に支持され、併せて今回の経験が学生の皆様にとって将来の糧になることを大いに期待しております。

西日本高速道路サービス・ホールディングス株式会社 執行役員 関西支社長 大野 元



# ～大和三山の雪化粧～

**[POINT]**

五つの色(白・黒・赤・黄・緑)を使用し、とろろには奈良特産物の大和いもを使用しています。



**材料 (1食分)**

- ご飯…………… 170g
- 鶏もも肉…………… 1/2枚 (約120g)
- <合わせ調味料>
- こいくちしょうゆ…………… 12g (小さじ2)
- ゆず果汁…………… 5g (小さじ1)
- 酒…………… 10g (小さじ2)
- はちみつ…………… 7g (小さじ1)
- れんこん…………… 50g (1/2節)
- なす…………… 30g (中1/2個)
- にんじん…………… 40g (小1/2本)
- 白ねぎ…………… 35g (1/2本)
- サラダ油…………… 8g (小さじ2)
- <とろろ>
- 大和いも…………… 25g
- 長いも…………… 25g
- だし汁…………… 25ml
- ゆずの皮…………… 3g
- 温泉卵…………… 60g (1個)
- 青ねぎ…………… 3g
- 刻みのり…………… 0.1g

**●作り方**

1. れんこんは厚さ5mmの薄切りを2枚とり、残りのれんこん、なす、にんじんを乱切りにする。青ねぎは幅2mmの小口切りにする。
2. 白ねぎは2cmの長さに切る。ゆずの皮は2cm×5mmに切る。
3. 乱切りにしたれんこん、にんじんを竹串がすつと通るまでゆでる。
4. 鶏もも肉は皮を取り除き3cm角に切り、合わせ調味料に15分つけておく。
5. 大和いもと長いもをすりおろし、だし汁と混ぜ合わせ、とろろを作る。
6. 油をひいたフライパンに下味をつけた鶏もも肉を入れ、中火で火が通るまで焼く。
7. 肉に火が通ったら青ねぎ以外の野菜をすべて加え、弱火で炒める。
8. 下茹でしていない野菜に火が通ったら、4.の合わせ調味料の残りを加え、さつと炒める。
9. 器にご飯、炒めた具材を盛りつけ、上に温泉卵、青ねぎ、刻みのり、薄切りしたれんこんを盛り付ける。
10. 別の器にとろろを盛り、ゆずの皮を飾る。

**[コツ・ポイント]**

- ★合わせ調味料を加えると焦げやすいので、弱火で様子を見ながらさつと炒める。
- ★器に盛るときは山をイメージし、立体感をだすようにして盛る。



金子千夏 平井初音 岡本菜 小林志織 岡田涼子

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩 (g) |
|--------------|-----------|--------|----------|--------|
| 773          | 43.0      | 20.8   | 97.5     | 2.2    |

栄養価は1食分あたりを示しています。

# ～すき焼き風奈良の郷土んぶり～

## [POINT]

野菜が豊富で1日の摂取量の6割が摂れます。奈良の郷土料理で鶏肉を使った「かしのすき焼き」をモチーフにしています。



### 材料 (1食分)

|            |                |
|------------|----------------|
| ご飯         | 200g           |
| 鶏もも肉       | 80g            |
| 玉ねぎ        | 50g            |
| 白菜         | 70g            |
| 葉ねぎ        | 10g            |
| 生しいたけ      | 1個             |
| 木綿豆腐       | 60g            |
| ミニトマト      | 3個             |
| 春菊 (大和きくな) | 30g            |
| 調味料        |                |
| こいくちしょうゆ   | 18g (大さじ1)     |
| かつお昆布だし    | 25g            |
| 酒          | 10g (小さじ2)     |
| 本みりん       | 24g (大さじ1と1/3) |
| サラダ油       | 4g (小さじ1)      |
| 温泉卵        | 1個             |

### ●作り方

1. 鶏肉は一口大、玉ねぎは厚めのくし切り、白菜はざく切り、葉ねぎは斜め切り、しいたけは飾り切り、豆腐は3cmの角切りにする。
2. ミニトマトは横向きで半分に切り、春菊は大きめのざく切りにする。調味料は混ぜ合わせておく。
3. 鍋を温めサラダ油を入れ鶏肉の周りに焼き色がつくまで中火で炒める。そこへ玉ねぎ、白菜、葉ねぎ、調味料の2/3を入れ煮込む。
4. 3. が柔らかくなったら調味料の残り、しいたけ、木綿豆腐、ミニトマトを入れ、最後に春菊を入れ中火で煮立たせる。
5. 器にご飯と煮込んだ4. の具材を盛りつけ、温泉卵を上に乗せる。

### [コツ・ポイント]

- ★鶏肉を焼くとき、皮の面を下にして表面をこんがりきつね色になるまで焼き鶏肉のうま味を閉じ込める。この時油が飛び散りやすいので注意する。(後で煮込むので中まで完全に火を適さなくてもよい)
- ★火の通りにくいものから優先に煮込む。



千葉茜 新田奈穂 乳井菜乃葉

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g)     |
|--------------|-----------|------------|
| 798          | 33.8      | 25.0       |
| 炭水化物 (g)     | 食塩 (g)    | ビタミンC (mg) |
| 103.0        | 3.4       | 41         |

栄養価は1食分あたりを示しています。



# ～大和肉鶏のザクザクあんかけ丼～

**[POINT]**  
 柿の種のザクザクとあんかけのトロっとした食感と、梅とゆずのさっぱりした風味を楽しめます。



## 材料 (1食分)

- ご飯…………… 150g
- 大和肉鶏 (むね肉、皮なし) …… 100g
- 下味
  - おろし生姜 …………… 4g
  - 酒 …………… 11g (大さじ 2/3 強)
  - こいくちしょうゆ …… 1g (小さじ 1/6)
  - ゆずペースト …… 6g
  - 梅肉 …………… 6g
- 衣
  - 片栗粉 …………… 15g (大さじ 1 と 2/3)
  - 卵白 …………… 16g (1/2 個)
  - 柿の種 …………… 35g
- サラダ油…………… 適量
- 長ねぎ…………… 5g (約 6cm)
- 紫玉ねぎ…………… 10g
- キャベツ…………… 20g
- 赤パプリカ…………… 10g (1/6 個)
- 黄パプリカ …… 10g (1/6 個)
- あん
  - にんじん…………… 10g
  - えのきだけ…………… 10g
  - A
    - こいくちしょうゆ… 9g (大さじ 1/2)
    - 砂糖…………… 14g (大さじ 1 と 1/2 強)
    - 酢…………… 8g (大さじ 1/2 強)
    - 水…………… 60g (大さじ 4)
  - 水溶き片栗粉
    - 片栗粉…………… 4.5g (大さじ 1/2)
    - 水…………… 4.5g (小さじ 1 弱)

## ● 作り方

1. 鶏むね肉は一口大に切り、切り込みを入れてからめん棒で叩いて平たくし、おろし生姜、酒、こいくちしょうゆで下味をつける。
2. 下味をつけた鶏むね肉を3つに分け、一つにはゆずペーストを、もう一つには梅肉を揉みこみ約25分漬ける。
3. キャベツはせん切り、赤と黄のパプリカは7mmの角切りにする。紫玉ねぎは薄切り、長ねぎは白髪ねぎにし、それぞれを水にさらす。
4. にんじんはせん切り、えのきだけは3等分の長さに切る。
5. にんじんは水からゆで、沸騰してきたらえのきだけを入れ約3分ゆでる。ゆであがったらざるにあげて水気を切る。
6. 鍋にAを入れて弱火で加熱し、砂糖が完全に溶けたらゆでたにんじんとえのきだけを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
7. 柿の種は袋に入れてめん棒で約4mm角になるまで砕く。
8. 卵白は6分状のメレンゲになるまで泡立て、鶏むね肉に片栗粉、卵白、柿の種の順に衣をつける。
9. フライパンにサラダ油を1cmの高さまで入れて弱火から中火で熱し、衣をつけたむね肉を約2分揚げ焼きにする。
10. 衣がきつね色になってきたら裏返してさらに約2分加熱する。
11. ご飯を丼に盛り、紫玉ねぎとキャベツをご飯の上に盛る。
12. 真ん中に揚げた鶏むね肉をのせ、白髪ねぎはその上に、パプリカは周りに盛る。あんは小鉢に盛る。

## 【コツ・ポイント】

- ★卵白は泡立てすぎると衣がはがれやすくなるので注意してください。
- ★からあげを揚げる時に油が飛びはねやすくなるのでふたをしたほうが安全です。



石田真理恵 井澤由衣 井藤綾香

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食物繊維 (g) | 食塩 (g) |
|--------------|-----------|--------|----------|----------|--------|
| 753.7        | 36.4      | 12.7   | 117.7    | 2.1      | 3.5    |

栄養価は1食分あたりを示しています。

# ～大和ふわとり丼～

## [POINT]

和洋中の卵料理のいいところ! 食べるときに卵を割り開くことでトロトロ卵が楽しめ、めんつゆを使うことで減塩になっています。



## 材料 (1食分)

|              |              |
|--------------|--------------|
| ご飯           | 250g         |
| 鶏もも肉 (皮なし)   | 90g          |
| 玉ねぎ          | 40g          |
| しめじ          | 20g          |
| ごぼう          | 20g          |
| めんつゆ (ストレート) | 60ml (大さじ4弱) |
| 片栗粉          | 3g           |
| 水            | 6g           |
| 卵            | 120g (2個)    |
| サラダ油         | 4g           |
| 紅生姜          | 2g           |
| 三つ葉          | 適量           |

## ●作り方

1. 鶏もも肉は一口大に切る。
2. ごぼうは小さめのささがきにし、玉ねぎを薄切りにする。しめじは小房にほぐし、大きいものは縦に切る。
3. 底の深いフライパンにめんつゆを入れ火にかけ、ひと煮立したら鶏もも肉と玉ねぎを入れる。
4. 鶏もも肉の色が全体的に変わったらごぼうを入れる。すべてに火が通ったらしめじを入れる。
5. しめじにも火が通ったら具だけを取り出し、煮汁に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、あんを作る。
6. ご飯を丼に盛り、具をのせる。
7. 溶いた卵に刻んだ紅生姜を入れ混ぜる。よく熱したフライパンにサラダ油を入れ、強火で卵を焼く。半熟になったら三つ折りにする。
8. の上に卵、あん、三つ葉の順にのせる。

## [コツ・ポイント]

- ★フライパンに卵を入れてからは素早く混ぜ半熟のうちに三つ折りとふわトロっとした卵になります。
- ★煮汁に水溶き片栗粉を加えるときは強火にして煮立たせてから加えると、とろみがつきやすいです。



増池麻奈 藤井美菜 藤田彩希 安田茉鈴 樹山彩耶香

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩 (g) |
|--------------|-----------|--------|----------|--------|
| 842          | 43.6      | 22.6   | 109.0    | 2.9    |

栄養価は1食分あたりを示しています。



# ～奈良トリタル丼～

## 【POINT】

奈良の名産品である奈良漬  
けを豆腐の入ったタルタルソー  
スの上にトッピングした、ヘル  
シーかつ、ボリュームのある  
丼です。



## 材料 (1食分)

ご飯……………200g  
鶏むね肉(皮なし) ……80g  
赤パプリカ……………10g (1/8 個)  
しそ……………1g (1 枚)  
てんぷら粉(卵入り) ……40g  
水……………50g  
揚げ油……………適量

### <タルタルソース>

卵……………60g  
絹ごし豆腐……………20g  
玉ねぎ……………10g  
奈良漬……………10g  
マヨネーズ……………10g  
こしょう……………0.01g

### <甘酢あん>

酢……………20g (大さじ 1 と 1/3)  
こいくちしょうゆ ……20g (大さじ 1 強)  
水……………20g (大さじ 1 と 1/3)  
酒……………10g (小さじ 2)  
本みりん……………10g (小さじ 2 弱)  
片栗粉……………2g  
水……………4g

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) |
|-----------------|--------------|-----------|
| 812             | 33.2         | 23.2      |
| 炭水化物<br>(g)     | 食塩<br>(g)    |           |
| 111.7           | 1.1          |           |

## ●作り方

- 卵を沸騰したお湯の中に入れて13分ゆでる。
- ゆであがった卵は殻をむき、フォークで白身が5mm角程度になるまで潰す。
- 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらす。奈良漬は粗めのみじん切りにする。
- 水気を切った絹ごし豆腐をフードプロセッサーにかけて滑らかにする。
- 潰した卵に滑らかにした豆腐、水気を切った玉ねぎ、マヨネーズ、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- 小鍋に酢、こいくちしょうゆ、酒、みりん、水を入れひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。
- 鶏肉は一本約20gの棒状に4本切り、パプリカは縦半分に切り、しそは根元を切る。
- てんぷら粉に水を加えて衣を作り、衣をつけた鶏肉を180℃の油で5分揚げる。
- しそは裏面だけに衣をつけて揚げる。赤パプリカは素揚げにする。
- 丼にご飯を盛る。6.の甘酢に半面をくぐらせたとり天、しそ、パプリカをご飯の上にのせる。
- 上から5.のタルタルソースをかけ、その上に奈良漬けのをのせる。

## 【コツ・ポイント】

★玉ねぎや豆腐の水気は残っていると、水っぽさが出てしまうためしっかり切っておく。

★とり天は揚げる時に油の中で前後に揺らし衣をとばすとサクツとした食感に仕上がる。

★しそは裏面の衣が固まったら出して良い。



増田捷純 松本凌 本守冬也 福崎優也

栄養価は1食分あたりを示しています。



# ～大和肉鶏のナラトウユヅ丼～

## 【POINT】

一日に必要な野菜摂取量の半分(175g)以上を摂れます。エネルギー、脂質、塩分が低く、ヘルシーかつボリューム感があります。



## 材料 (1食分)

|              |              |
|--------------|--------------|
| ご飯           | 250g         |
| 大和肉鶏(むね肉皮無し) | 90g          |
| ブロッコリー       | 15g          |
| 西洋かぼちゃ       | 15g          |
| 玉ねぎ          | 15g          |
| れんこん(水煮)     | 15g          |
| 黄パプリカ        | 15g          |
| ホールトマト缶      | 80g          |
| トマトペースト      | 9g           |
| 固形ブイヨン       | 2.5g (1/2 個) |
| にんにく         | 3g (1片)      |
| サラダ油         | 3g           |
| キャベツ         | 30g (1枚)     |
| 温泉卵          | 50g (Mサイズ1個) |
| ピザ用ミックスチーズ   | 15g          |

## ●作り方

- ブロッコリーの花序は小房に分け、ゆでる。
- かぼちゃ、玉ねぎ、れんこん、黄パプリカは1cmの角切りにする。
- にんにくはみじん切りにする。
- 大和肉鶏は2cmの大きさに切り、フライパンでにんにく、サラダ油と共に炒める。
- 1.と2.の野菜を加え、軽く炒めてホールトマト缶、トマトペースト、固形ブイヨンを加えて水分を飛ばしながら煮込む。
- キャベツはせん切りにする。
- 器にご飯を盛り、その上にチーズを散らす。器を囲む様にキャベツをのせ、内側にラタトゥイユを盛り、中央に温泉卵をのせる。

## 【コツ・ポイント】

★ブロッコリーは分量が足りない場合、花序だけでなく茎を角切りにして茹でてラタトゥイユに混ぜても良い。西洋かぼちゃは固いため、電子レンジ(500W)で4分程加熱すると切りやすく、安全である。また、ピザ用チーズはスライスチーズ(一枚)で代用できる。



水野綾香 杉浦涼子 向井菜々子

|             |          |           |
|-------------|----------|-----------|
| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g)     |
| 740         | 40.7     | 12.8      |
| 炭水化物(g)     | 食塩(g)    | ビタミンA(μg) |
| 110.8       | 1.9      | 238       |

栄養価は1食分あたりを示しています。

# ～大和いものヘルシーつくね丼!～

## [POINT]

ゴロゴロ野菜で食べ応えあり!  
豆板醤の辛味で調味料をカットし、塩分を控えめにしました。  
とろろと卵で味の変化も楽しめます!



### 材料 (1食分)

|          |            |
|----------|------------|
| ご飯       | 250g       |
| <つくね>    |            |
| 鶏ひき肉     | 40g        |
| 木綿豆腐     | 40g        |
| 玉ねぎ      | 40g (1/8個) |
| にんじん     | 15g        |
| 生しいたけ    | 8g (2枚)    |
| 大和いも     | 16g        |
| 片栗粉      | 3.5g       |
| 生姜       | 2g         |
| しそ       | 1g (2枚)    |
| ごま油      | 適量         |
| <タレ>     |            |
| 砂糖       | 10g        |
| 酒        | 10g        |
| こいくちしょうゆ | 10g        |
| 本みりん     | 8g         |
| 豆板醤      | 3g         |
| 生姜       | 2g         |
| <トッピング>  |            |
| 大和いも     | 20g        |
| しそ       | 0.5g (1枚)  |
| 温泉卵      | 60g (1個)   |
| 刻みのり     | 0.7g       |

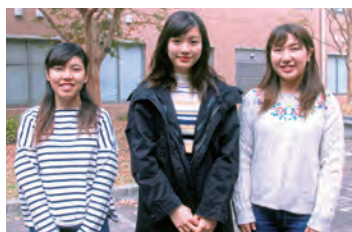
### ●作り方

1. タレに入れる生姜をすりおろし、タレの材料をすべて混ぜ合わせる。トッピングの大和いもはすりおろす。
2. 玉ねぎ、にんじん、生しいたけは粗みじん切り、大和いもは角切りにする。つくね用の生姜はすりおろし、しそはせん切りにする。
3. ボウルに鶏ひき肉、2.の具材、木綿豆腐、片栗粉を入れ、混ぜ合わせる。
4. 3.を三等分し、1cm程度の厚さに丸く成形する。
5. フライパンにごま油を熱し、成形したつくねを両面に焦げ目がつくまで中火で焼き、皿に取り出す。
6. フライパンに1.のタレを入れて火にかけ、煮立ってきたらつくねを入れ3分ほど煮る。
7. 丼にご飯を盛り、しそを敷き、刻みのりの半量を散らす。
8. つくねをのせ、残ったタレをかける。温泉卵をのせ、とろろをかけ、刻みのりを散らす。

### 【コツ・ポイント】

★中まで味がしみ込むように、つくねの厚さは1cm～1.5cm程度がおおすすめです。

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
|--------------|-----------|--------|
| 785          | 28.7      | 14.3   |
| 炭水化物 (g)     | 食塩 (g)    | 鉄 (mg) |
| 128.0        | 2.3       | 2.8    |



福原茉奈 玉城美咲 西岡陽菜

栄養価は1食分あたりを示しています。



# 近鉄SAフードコート

## メニュー開発プロジェクト第5弾

食品開発に興味をもつ学生たちは、課外授業として(正規の授業が終わったあと)自らの教養を深め体験を積むため、学生募集説明会(6月5日)・情報収集発表会(7月12日)・質問会(9月28日)・試作レシピ検討会(10月24日)に参加し、審査会(コンテスト)(11月17日)に臨みました。また審査会の後、販売にむけて実際にサービスエリアで調理された丼メニューを試食し、レシピを考案した学生の承諾を得て販売となりました。



学生募集説明会 2018年6月5日



情報収集発表会 2018年7月12日



質問会 2018年9月28日



試作レシピ検討会 2018年10月24日



試食会 2019年1月18日



審査会(コンテスト) 2018年11月17日



# 香芝SA フードコート



好評販売中

香芝 サービスエリア × 畿央大学と香芝サービスエリアがコラボレーション!!

第5弾

畿央大学  
kio university

大和三山の  
會化粒 850円(税込)

柚子香る  
鶏の井ぼり

めんこ、人参、なすびと  
鶏を柚子風味の調味料に漬け込み  
炒めた物をさらに仕上げました。  
大和芋をお好みでかけて頂上しがけ!

香芝SA下り線(天理・名古屋方面)

すき焼き風  
奈良の郷土んぶり  
880円(税込)

第3弾

香芝 サービスエリア × 畿央大学  
kio university

奈良の郷土料理  
【かしのすき焼き】を  
イメージしました♪  
野菜を豊富に使用した  
栄養価の高い丼です!

香芝SA上り線(大阪方面)

岸和田 サービスエリア × 畿央大学  
kio university

畿央大学の健康栄養学科の  
学生達が考案したメニュー

畿央大学と  
岸和田サービスエリアの  
コラボレーション企画!!

鶏のさかづき、柚子風味に

鶏肉に酢の液をまじし、カラッと揚げました。  
そこにきのことたっぷりの甘酢あんをかけ、  
お好みで「柚子胡椒」と「梅肉」を付けて  
お楽しみ下さいませ。

鶏のザクザクあんかけ丼  
味噌汁・茶の付付

980円(税込)

岸和田SA下り線(和歌山方面)

発行 2019年3月15日

監修 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科 米田武志 中谷友美 北野文理 大谷優希菜

冊子掲載のレシピについては、畿央大学及び株式会社近鉄リテーリングの許可なく無断で商品化することを禁じます。