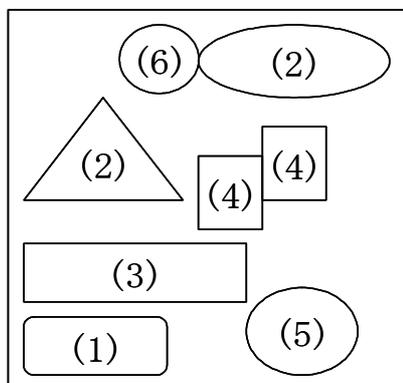


古代の食から現代の食へ～伝統食から学んだ創作料理～
高等学校家庭科の取組



- (1) 主食 : [笹餅飯]
黒米を使い、椎茸と筍を入れた炊きおこわ。
- (2) 主菜 : [鮎の干物]
吉野川の鮎の一夜干しと、須々保利漬け（特産品野菜を大豆、小麦、塩の床に漬け込んだもの）。
[ヤマトポークのピカタ]
ピカタの衣に麩の粉末や、古代人のヨウ素の供給源であった可能性が高い青のりを加えて。
- (3) 副菜 : [蒸し野菜]
さつまいも、里芋、宇陀金ごぼう、人参の蒸し物。山椒塩・醤酢・現代風バーニャカウダーのつけだれで。
- (4) 副々菜 : [干しズイキのきんぴら]
乾燥ズイキと吉野産こんにゃく、油揚げのきんぴら。
[なます]
奈良時代すでに東大寺の荘園で栽培されていた蕪と柿の薄切りを重ねたミルフィーユ風。
- (5) 汁物 : [にゅうめん]
奈良の郷土料理であるにゅうめんを大和いものふわっとした食感とドライトマトをアクセントに加えアレンジ。
- (6) デザート: [はちみつの生キャラメル]
古代のチーズといわれる蘇をアレンジ。