

はじめに

奈良県教育委員会教育長

食育基本法では、「食育」は生きる上での基本として、「知育」「体育」及び「徳育」の基礎となるものとして位置付けられており、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てる食育を推進することが求められています。

また、新しい学習指導要領では、「学校における食育の推進」が明確に位置付けられ、子どもたちの発達段階を考慮して学校教育活動全体で取り組むことの必要性が強調されています。

県教育委員会では、このことを受け、子どもたちが生涯にわたり健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、栄養のバランスに関する知識や規則正しい食生活の重要性、さらに食生活と運動との関連性などについて指導するほか、自然の恩恵・勤労等への感謝や食文化等についても教科等の内容と関連させた指導を学校・家庭・地域と連携し取り組むことが重要と考えております。特に学校給食では、奈良県の食育推進目標の一つにあげられている「農業や地域の食文化、食の歴史を理解すること」を達成するために、地場産物の活用や郷土料理を積極的に献立に取り入れることで、地域理解や感謝する心の育成を図っています。

そこで、今年度の食育推進事業の一環として、日常生活では経験することが少なくなった郷土料理を多くの人に知っていただくとともに、食文化を次世代に伝えていくことを目的に「奈良県の郷土料理集」として、一冊の資料に集約しました。

子どもの食育に関わるすべての方々に本資料をご活用いただき、食育推進の一助となることを願っております。

終わりに、本資料の作成にあたり、ご尽力いただきました皆様に感謝申し上げます。

目 次

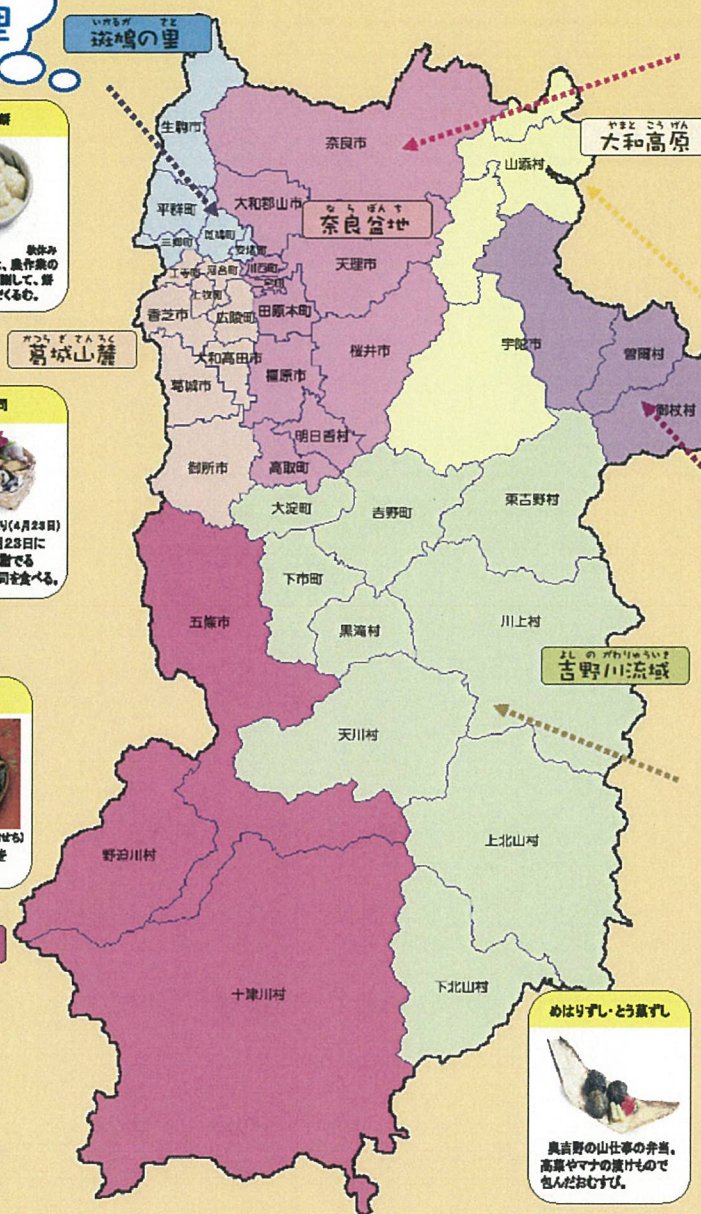
■奈良盆地	1 奈良のっぺ
	2 飛鳥鍋
	3 ならあえ
	4 たこ入りもみうり
	5 にしんとなすのたいたん（葛城地域）
	6 丸ナスの田楽
	7 よもぎ団子のあんつけ
■大和高原	8 奈良茶飯
	9 かきもち入り茶がゆ
	10 きんごろう
■斑鳩の里	11 くるみもち（大和高原地域）
	12 小麦餅（半夏生餅）（葛城・吉野川・十津川郷地域）
	13 新しょうがの佃煮（明日香地域）
	14 ひもとうがらしとちりめんじゃこの炒め物
■葛城山麓	15 ごんざ（権座）
	16 七色おあえ（山添地域）
	17 菜めし
	18 大和まなのからしあえ（奈良盆地地域）
■奥宇陀	19 こんにゃく（吉野地域）
	20 大和芋はた（葛城地域）
■吉野川流域	21 朴の葉すし（東吉野地域）
	22 さばごはん（東吉野地域）
	23 鮎のみそ炊き（東吉野地域）
	24 はねきり団子（東吉野地域）
	25 でんがら（東吉野地域）
	26 とちもち
■十津川郷	27 めはり寿司（下北山・上北山地域）
	28 柿の葉ずし（吉野川流域地域）
	29 しし鍋（吉野・奥宇陀山間部地域）
	30 高野豆腐のすき焼き煮
	31 柿のしらあえ
	32 胡麻豆腐
	33 いたどりの炒め煮
■全 域	34 きらずのたいたん
	35 柿なます
	36 大和の茶がゆ
	37 いもがゆ
	38 里芋ごはん
	39 おみい
	40 奈良の雑煮
	41 小豆がゆ
	42 かしわ（大和肉鶏）のすきやき
	43 にゅうめん
	44 ずいきのごま和え
	45 ずいきの煮物
	46 ぬた（わけぎの酢みそ和え）
■参考資料	48 郷土料理に関する学習指導案
	54 大和野菜を使ったアレンジ郷土料理
	59 大和の行事食
	66 大和の農産物

※ 指定のあるもの以外は、食材の分量表示を1人分で掲載しています。

おいして発見！ふるさと奈良

～元気に育て やまとっ子～

奈良に伝わる
大和の郷土料理



奈良のつべ

おんぎり
12月17日の「おんぎり」に食べる。まだ地でとろみをつけた飯糰。

奈良茶飯

米と炒った大豆を湯茶でたいごぼん。

よごみの餅つけ餅

神武天皇(4月8日) 4月8日の神武天皇の日に、よごみの餅つけ餅を記す習慣がある。

くるみ餅

大和高原地域では、農作業の慰労と収穫に感謝して、餅を白大豆の餡でくるむ。

実の子(いのこ)餅

旧暦十月の日に、小芋をもち米代わりを利用して作られるぼた餅。

夏芋の掛焼

五月(おせち) 山形村では、人の道になるように夏芋(ヤマガラシ)を入れる。

でんがら

東吉野地方で薄干しの餅の皮で包んだつくだ餅。

さぶらぎ飯

旧暦八月 大和高原では、旧暦八月にふるまひ餅を作った。餅と作樂堂を合わせた。

焼き餅

吉野川や隈島川の餅は「万葉集」にも歌多敷く歌われている。

にゅうめん

そうめんは、奈良時代に唐(中国)から伝来し三輪山麓が産地の地とされる。

はげしよ餅(小豆餅)

旧暦八月 奈良盆地では、田植え後、おにぎりや餅をもち米とすりこぎを半々に混ぜた小豆餅。

くるみ餅

おせち 奈良盆地では、農作業の慰労と収穫に感謝して、餅を白大豆の餡でくるむ。

七色お粥

おせち 旬の七つの野菜を炊き、ごま油と味噌で和え、お粥のお粥の一つ。

さば寿司

春の祭り(4月28日) 貴船町では4月28日に二上山の神社に参る「魚のぼり」に寿司を食べる。

柿の葉ずし・柿の葉ずし

夏祭り 柿の葉でひとくち大の餅ずしを包んで干した吉野地域の夏祭りのごちそう。

柿なます

五月(おせち) 紅白なますに干し柿を刺して入れる。

しし餅(しし汁)

吉野川地方ではお祭りを行う。昔ながらの味と味噌の風味。

めはりずし・とうもろこし

東吉野の山仕事の弁当。高菜やマナの前掛けもので包んだおむすび。

奈良の雑煮(きな粉雑煮)

正月(おせち) 雑煮のもちをきな粉につけて食べる。

小豆粥

どんどこ(1月15日) 1月15日の朝とんどをした火をもち餅で、炊いて食べた。

大和マナの煮物

「大和マナ」などの煮物は、煮物で揚げた。

大和の茶がゆ

米を茶で炊いた粥。日常食として「おかいさん」と呼ばれ親しまれてきた。

にしんとすずびの炊いたん

取巻の炊、体力を付けるおかずとして、湯炊きにしんと野菜を煮物にする。

かしわのすき焼き

秋祭り 萩飯などのハシのとき、にまきのぼるごちそう。

大和は国のまほろば

奈良には昔からの郷土料理がたくさん残っています。奈良の地に伝わる郷土の味を味わい伝えていきましょう。自分たちの周りにはどんな郷土料理があるか調べてみよう。

