

くるみもち



材料

材 料	分量 (g)
大豆	8
砂糖	4
みりん	1
塩	少々
もち	1個



1人当たりの栄養量

エネルギー	160kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	3.8g
カルシウム	30mg
鉄	0.9mg
ビタミンA	0μgRE
ビタミンB1	0.11mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	3.0g
食塩	0.2g
マグネシウム	49mg
亜鉛	1.2mg



下処理

○大豆は市販の茹で大豆 (40g) を使用することもできる。



作り方

本来の方法

- ①大豆を一晩水につける。
- ②やわらかくなるまで煮て石臼で舌にさわらないように細かくひく。
- ③砂糖を入れて火にかけよくねり、餡を作る。
- ④もちはゆでてやわらかくしておく。
- ⑤できあがった餡で④のもちをくるみ、形を整え仕上げる。

※現在では石臼のかわりにミキサーやフードプロセッサーを使用すると簡単にできる。



由来

農家では、米の収穫が無事終わると「秋休み」をとってゆっくと体を休めてから、冬支度にかかる。

秋休みには、新米を使ってくるみ餅について農作業の労をねぎらい、収穫に感謝する。

くるみ餅の餡の材料は、地域により異なり、斑鳩地域では白大豆を、大和高原地域では青大豆を使っている。

「くるみ餅」という名前でも、木の実のくるみを使うことと勘違いすることがあるが、餅を餡で「くるむ」ということから「くるみ餅」と言われるようになった。

餡に大豆を使うことで、栄養豊かになる。

枝豆をつかった「ずんだ餅」

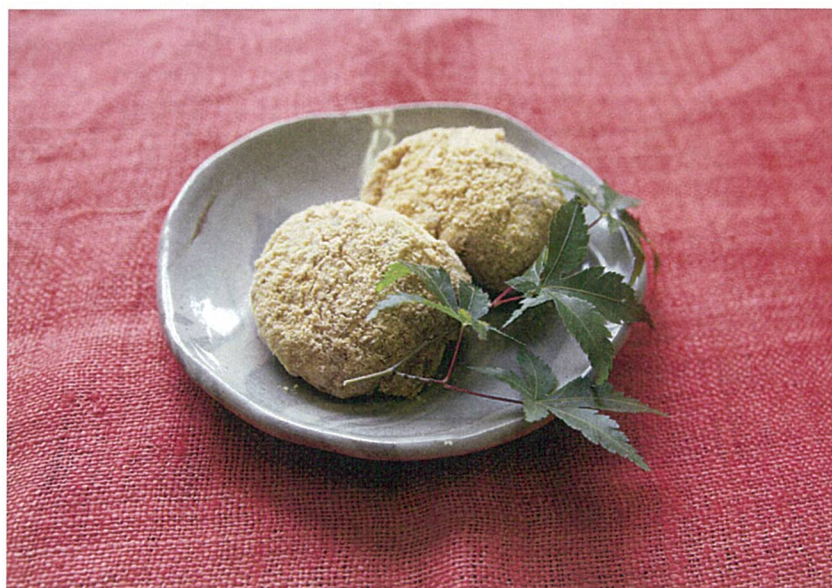
えだまめをゆでて同様に餡をつくり、餅をくるんで仕上げる。



料理のふるさと



こむぎもち はげっしょうもち 小麦餅 (半夏生餅)



材料

材料	分量 (g)
つぶし小麦	5カップ
もち米	5カップ
きなこ	1カップ強
砂糖	1カップ弱
塩	少々



一晩水につけた小麦



1人当たりの栄養量

エネルギー	321kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	2.8g
カルシウム	25mg
鉄	1.7mg
ビタミンA	0μgRE
ビタミンB1	0.29mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	5.4g
食塩	0.1g
マグネシウム	44mg
亜鉛	1.2mg



下処理

- もち米はよく洗って一晩水につける。
- きなこに砂糖と塩を混ぜる。



作り方

- ①つぶし小麦はさっと洗ってゴミを除き、ざるにあげる。
- ②蒸し器によく水を切ったもち米を広げ、その上に同じく水気を切ったつぶし小麦を広げて約40分蒸す。
- ③②を餅つき機でついて、餅にしあげる。
- ④熱いうちに適当な大きさに分けて丸め、きなこをまぶす。



由来

夏至から数えて11日目を「半夏生 (はんげしょう)」という。

奈良盆地では、「半夏生」の頃に、小麦の収穫が終わり田植えも一段落するので、「はげっしょう餅」を作って田の神に供え、農家の人もいただいていた。これは、もち米と半つぶしの押し小麦を半々の割合でついた「小麦餅」のことである。「はげっしょう餅」は、口当たりが「さくい」(粘らず歯切れがよい)ので消化がよく、胃にもたれないのが特徴である。

ところによっては、「小麦餅」は田植えじまいの気付け (けっけ: 元気付け) の「さなぶり餅」としてついたり、7月はじめの夏祭りについたりする。



しん 新しょうがの佃煮 つくだに



材料

材料	分量 (g)
新生姜 (薄切り)	20
しょうゆ	9
砂糖	8
酒	2



根しょうが



新しょうが



1人当たりの栄養量

エネルギー	45kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
カルシウム	5mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	0μgRE
ビタミンB1	0mg
ビタミンB2	0.01mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.4g
食塩	1.3g
マグネシウム	11mg
亜鉛	0.1mg



下処理

- 新生姜は洗ってスプーンで皮をこそげ落とし、繊維に沿って薄く切る。
- 生姜の辛味を抜くために、3回熱湯でゆでこぼしする。または、一昼夜水にさらす。



作り方

- ①辛味を抜いた新生姜にしょうゆと砂糖を加えて煮る。
- ②途中、酒を入れ、さらに汁気がなくなるまで煮詰める。



由来

生姜は古来から大和において栽培されてきた。

昭和初期まで奈良市五ヶ谷、平群町、高市郡などの山麓部の砂質土壌の地域には生姜の大産地があり、各家庭では甘酢漬けのほか独自の味でじっくりと煮込んだ佃煮が作られてきた。

現在でもお姑さんからお嫁さんへ家庭の味が受け継がれている郷土料理である。

料理のふるさと



ひもとうがらしとちりめんじゃこの炒め物 いたもの



材料

材料	分量 (g)
ひもとうがらし	40
ちりめんじゃこ	12
サラダ油	3
淡口しょうゆ	4.5
しょうゆ	2
酒	5
みりん	5



ひもとうがらし



1人当たりの栄養量

エネルギー	136kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	5.3g
カルシウム	65mg
鉄	1.2mg
ビタミンA	299 μgRE
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	15mg
食物繊維	4.0g
食塩	1.4g
マグネシウム	37mg
亜鉛	0.8mg



下処理

○ちりめんじゃこは異物がないかみる。



作り方

- ①ひもとうがらしはへたをとり水洗いする。
- ②鍋にサラダ油を入れ、ひもとうがらしを炒める。
- ③ちりめんじゃここと調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。

※塩分の多い物は、調味する際しょうゆの量を加減する。
※好みで土生姜、白ごまを使う。



由来

ひもとうがらしは「大和伝統野菜」の一種である。辛みが少しずつちがう幾種類ものとうがらしの中で、辛とうがらしとシシトウとの雑種から誕生したと言われている。鉛筆より少し細い太さで10cm～15cmの長さのものである。辛くなく甘味があって皮が柔らかくしっかりした食感のある濃緑色の唐辛子である。ピーマンと同じく油との相性がよく、油で炒める調理が多い。

ちりめんじゃこで炒めるひもとうがらしとじゃこの炒め物は、ビタミンの多い野菜とカルシウムを多く含むタンパク源の小魚を炒めたごく手軽な料理である。夏の暑さを乗りきるための知恵と工夫の料理で、これ以外にてんぷら、つけ焼き、煮びたしなどがある。



料理のふるさと

