

ごんざ (権座)



材料

材料	分量 (g)
こんにゃく	40
大根	100
にんじん	30
里芋	50
厚揚げ	15
A	
昆布 (結び昆布)	1個
煮干 (だし袋に入れる)	5
みりん	15
しょうゆ	10



1人当たりの栄養量

エネルギー	192kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	6.0g
カルシウム	219mg
鉄	2.2mg
ビタミンA	457 μgRE
ビタミンB1	0.17mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	17mg
食物繊維	5.8g
食塩	2.0g
マグネシウム	85mg
亜鉛	1.6mg



作り方

- ①こんにゃくは、ゆでて、適当な大きさに切る。
- ②大根は、大きめの乱切りにする。
- ③にんじんは、大根より小さめの乱切りにする。
- ④里芋は、皮をむき、適当な大きさに切る。
- ⑤厚揚げは、大きめの四角に切り、さらに対角線上に半分にする。
- ⑥鍋に①～⑤の材料を入れ、かぶるくらいの水とAを入れ火にかける。
- ⑦煮立ったら弱火にしてじっくり煮る。



由来

奈良県各地に「十夜」と呼ばれる日が、10月～11月にかけてあり、この日に小豆がゆが食べられ、小豆がゆとともに「ごんざ」と称する煮物も食された。

「ごんざ」は、大和言葉で「ごった煮」ともいわれるが、農家の初冬の収穫物が大量にしょうゆ炊きされ、振る舞われた料理である。根菜類がたっぷりつかわれていて体が温まり、食物繊維がたっぷり含まれている。



なないろ あ 七色お和え



材料

材 料	分量 (g)
なす (薄切り)	30
かぼちゃ (いちよう切り)	15
さやいんげん (三度豆)	
(斜め細切り)	5
ごぼう (ささがき)	25
にんじん (拍子切り)	15
みょうが (4つ割り)	6
ずいき (拍子切り)	25
{ 淡色みそ	12
{ 砂糖	6
白炒りごま	6



1人当たりの栄養量

エネルギー	126kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	4.6g
カルシウム	126mg
鉄	1.8mg
ビタミンA	215 μgRE
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	9mg
食物繊維	4.6g
食塩	1.3g
マグネシウム	62mg
亜鉛	1.0mg



下処理

○干しいたいけは洗って水でもどす。



作り方

- ①なすは縦半分になり、薄切りにしてゆでる。
- ②ごぼうはささがきにして、水にさらしてからゆでる。
- ③ずいきは皮をむき、3～4cmの拍子切りにしてゆでる。
- ④アクの強くないものから、それぞれに野菜をゆでる。
- ⑤すり鉢でごまをすり、砂糖、みそを加えてよく混ぜる。
- ⑥ゆでた野菜を入れて和える。

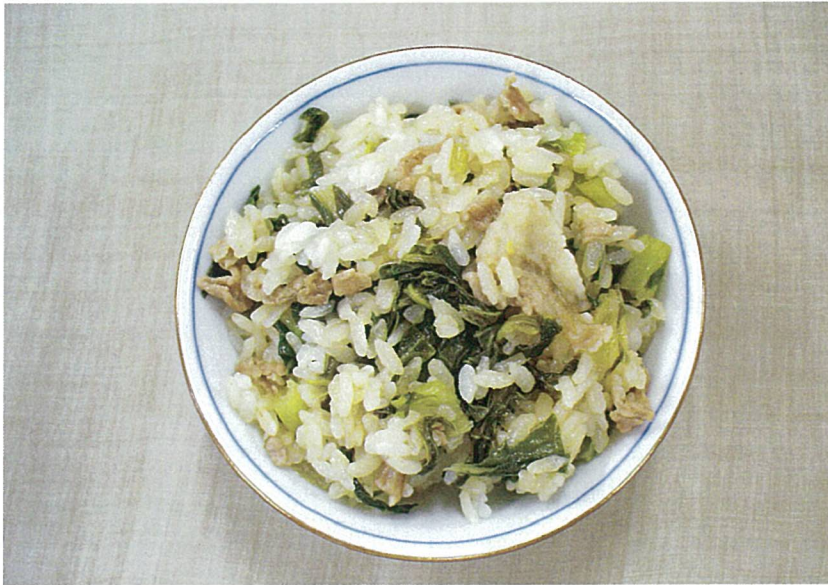


由来

七色お和えは、真言宗の盆のお供え料理のひとつで、旬の七つの野菜（なす、かぼちゃ、さやいんげん、ごぼう、にんじん、みょうが、ずいきなど）を、みそとすり鉢ですったごまとで和える。大和では和え物を「お和え」といい、ごま和えやみそ和え、白和えなどに用いる。家によっては、七種類の材料にそれぞれ違いがある。また、鰹などのだしを使わない精進物の「七色お汁」や七種の野菜を煮物にする「七色おかず」をつくる家庭もある。お供えの料理には、このほかに野菜や果物、小豆が入ったご飯やお粥、素麺などがある。飢えを救う供養のため、貴重な畑の産物で精いっぱいのお供えをして供えられた七色お和えは、自然の恵みに生かされているという深い信仰心と伝統に支えられている。



な 菜めし



材料

材 料	分量 (g)	
米	75	
水	82.5	
大和まな	40	
サラダ油	3	
A	しょうゆ	4
	塩	0.3
	酒	4



1人当たりの栄養量

エネルギー	307kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	3.8g
カルシウム	69mg
鉄	1.7mg
ビタミンA	195μgRE
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	15mg
食物繊維	1.1g
食塩	1.0g
マグネシウム	24mg
亜鉛	1mg



作り方

- ①米は洗いざるにあげ、水切りをして標準の分量の水に浸し炊く。
- ②まなを5mm巾に切る。
- ③鍋を熱しサラダ油を入れ、②のまなを茎、葉の順に入れ、さっと炒めAで味付けする。
- ④①が炊き上がったたら、③を汁ごと加え10分程度蒸らす。
- ⑤ひと混ぜして、器に盛り付ける。



由 来

大和まなは古事記に「菘ナツメ」と記され、中国から伝来したツケナの“子孫”とされており、奈良県の伝統野菜として認証されている。菜種群に属するツケナの一で、採油用として古くから栽培されていたが、しだいに野菜として食べられるようになった。外観は、小松菜に近く、小葉の切れ込みが大きく一見、大根の間引き菜のような感じがし、おひたし、煮炊き、漬けものなどにしても美味である。

料理のふるさと



やまと 大和まなのからしあえ



材料

材 料	分量 (g)
大和まな	50
うす揚げ	5
しょうゆ	1.5
砂糖	0.8
白いりごま	0.5
ねりがらし	0.1



大和まな



1人当たりの栄養量

エネルギー	36kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	2.1g
カルシウム	121mg
鉄	0.6mg
ビタミン	128 μgRE
ビタミンB1	0.02mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	12mg
食物せんい	1.4g
食塩	0.3g
マグネシウム	26mg
亜鉛	0mg



作り方

- ①まなはよく洗って2cmに切り、歯触りが残る程度にゆでる。
- ②うす揚げはたんざくに切り、湯通しする。
- ③調味料を混ぜ合わせ、①と②を和える。



由 来

大和まなのルーツは古く、「古事記」に書かれている「菘すなわ」という漬け菜のことで、もっとも古い野菜のひとつである。これがその後、次第に全国に広まり、各地に独特の品種が誕生した。大和まなはその中にあり、原始系に近い品種という。朝晩の冷え込みが厳しくなる12月から2月、大和まなは、寒さと霜に当たって、ほかの菜類にはないやわらかさと独特の甘味がいっそうましてくる。油揚げなどとの煮物は、晩秋から冬の懐かしい家庭の味で、美味しい。収穫後の日持ちが悪いので、市場流通にのりにくく、まさに自家用の楽しみだが、朝市・直売所に出るようになり、消費者にファンがふえてきている。

お浸しにしても、煮炊きや漬け物にしても、独特のまろやかさと歯触りがある。

国中くになか（奈良盆地）では、暦の上では1月20日の「大寒の入り」には「まなと油揚げのたいたん」か「まなのお浸し」を食べる風習があり、今もお年寄りのいる家では食卓に用意されている。最近では季節を問わず、一年中、緑の野菜が出回っているが、「まな」や「みずな」が冬場の緑野菜として重宝されていた。

料理のふるさと

