

# なら 奈良のっぺ



## 材料

材料	分量 (g)
里芋 (大きめの乱切り) . . . . .	100
にんじん (大きめの乱切り) . . . . .	25
干しいたけ (大きめの乱切り) . . . . .	4
こんにゃく (大きめの乱切り) . . . . .	50
生揚げ . . . . .	30
大根 (大きめの乱切り) . . . . .	50
出し汁 . . . . .	150
淡口しょうゆ . . . . .	8.5
みりん . . . . .	9
塩 . . . . .	0.5



## 1人当たりの栄養量

エネルギー . . . . .	145kcal
たんぱく質 . . . . .	6.2g
脂質 . . . . .	3.7g
カルシウム . . . . .	132mg
鉄 . . . . .	1.77mg
ビタミンA . . . . .	184 μgRE
ビタミンB1 . . . . .	0.12mg
ビタミンB2 . . . . .	0.12mg
ビタミンC . . . . .	11mg
食物繊維 . . . . .	6.2g
食塩 . . . . .	2.0g
マグネシウム . . . . .	47mg
亜鉛 . . . . .	1.0mg



## 下処理

- 干しいたけは洗って水でもどす。
- こんにゃくはアクをとる。生揚げは油抜きする。



## 作り方

- ①里芋は皮をむいて下ゆです。野菜はすべて大きめの乱切りにし、生揚げも同じ大きさに切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、材料を煮る。
- ③やわらかくなったら調味料を加え、さらに煮ふくめる。



## 由来

毎年12月17日には奈良春日大社若宮の「おん祭」が行われる。日本各地で行われる一年間のお祭りの最後を飾るもので、奈良の冬はこのおん祭から始まるという。さまざまな儀式や時代行列などが行われている。

奈良市内の餅飯殿町にある大宿所では、大和の国内から参集する大和土にのっぺをふるまったとされ、奈良ではこの祭りの日、のっぺを食べる習慣が昔から続いている。東北や北陸地方ののっぺい汁は野菜や鶏肉の煮汁に片栗粉でとろみをつけるが、奈良ののっぺは精進物であり、里芋や大根、にんじん、厚揚げ、こんにゃく等を用いた具だくさんの煮物で、里芋が煮くずれて自然にとろみがつく。

## 料理のふるさと



# あすかなべ 飛鳥鍋



## 材料

材料	分量 (g)
鶏肉	60
はるさめ	10
生しいたけ	1 枚
白菜	100
春菊	20
にんじん	20
白ネギ	30
ごぼう	15
豆腐	50
牛乳	80
とりがらスープ	100
白みそ	20
淡口しょうゆ	5
薬味	
青ネギ	10
土生姜	少々
すだち	1/2個
とうがらし	少々



## 1人当たりの栄養量

エネルギー	334kcal
たんぱく質	19.9g
脂質	14.3g
カルシウム	264mg
鉄	2.4mg
ビタミンA	289 μgRE
ビタミンB1	0.21mg
ビタミンB2	0.39mg
ビタミンC	31mg
食物繊維	5.7g
食塩	2.3g
マグネシウム	74mg
亜鉛	2.2mg



## 作り方

- ①野菜などの具を食べやすい大きさに切る。
- ②だし汁を煮立て、調味料で味付け、①を煮えにくい順に煮る。春菊、はるさめは食べる直前に入れる。
- ③食べる時には好みで薬味をそえていただく。



## 由来

飛鳥の地には古く推古天皇の御代に帰化した唐人が、若鶏を食用にした唐風鶏肉料理を広め、貴人豪族の間で最高の珍味として食べられていた。

ところが、妙楽寺の僧侶達がいつの間にかこの鶏肉を牛乳で煮て食べる方法を考えだしたと言われている。

これが飛鳥鍋の始まりで、伝統の郷土料理として近くの農村に語り伝えられている。

## 料理のふるさと



# ならあえ



## 材料

材料	分量 (g)
ぜんまい (水煮)	30
かんぴょう (干し)	4
干しいたけ (中葉)	4
つきこんにゃく	10
にんじん	10
うす揚げ	5
奈良漬 (好みで加減する)	10
砂糖	5
しょうゆ	5
みりん	1
サラダ油	1



### 1人当たりの栄養量

エネルギー	109kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	4.4g
カルシウム	49mg
鉄	0.9mg
ビタミンA	76 μgRE
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	4.0g
食塩	1.0g
マグネシウム	26mg
亜鉛	0.5mg



### 下処理

- かんぴょう・干しいたけをもどしておく。
- 奈良漬の酒かすをぬぐいとっておく。



切った材料



### 作り方

- ①かんぴょう・干しいたけはもどし、細かく切る。にんじんは千切りにする。ぜんまいは水をきり、食べやすい長さに切る。うす揚げは湯通しして油ぬきし、短冊に切る。奈良漬は細かく切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、奈良漬以外の材料を軽く炒める。
- ③だし汁と調味料を加え、煮含める。
- ④煮汁がなくなってきたら、味を整え奈良漬を入れて和える。



### 由来

奈良漬は、古代からかすづけとして上流社会で食べられていた。平安時代の書物の中にも「かすづけうり」「かすなす」という言葉が出てくる。江戸時代になって、「花丸うり、あさうり、しろうりなど」種類も多くなり、酒かすにうりをつけていたと思われる。

江戸時代の初めに、奈良の漢方医が白うりを酒かすにつけてお寺の門のそばで売り出したのがはじまりといわれている。その後、幕府への献上や奈良を訪れた人によって普及し、野菜、果実類のかすづけを「奈良漬」と呼ぶようになった。

「ならあえ」は、急な仏事のもてなし料理として、保存しておいた乾物と手近な材料のにんじん、こんにゃく、うす揚げなどに下味をつけ、奈良漬けと和えた精進料理である。現在は、奈良漬けを使った風味豊かな一品として日常でも食べられている。



# たこ<sup>い</sup>入りもみうり



## 材料

材料	分量 (g)
きゅうり (薄切り) . . . . .	50
塩 . . . . .	適量
ゆでだこ (小口切り) . . . . .	15
白いりごま . . . . .	1
{ 酢 . . . . .	6
{ だししょうゆ . . . . .	3.6
{ 砂糖 . . . . .	0.6



## 1人当たりの栄養量

エネルギー . . . . .	34kcal
たんぱく質 . . . . .	4.2g
脂質 . . . . .	0.7g
カルシウム . . . . .	29mg
鉄 . . . . .	0.3mg
ビタミンA . . . . .	29μgRE
ビタミンB1 . . . . .	0.02mg
ビタミンB2 . . . . .	0.02mg
ビタミンC . . . . .	7mg
食物繊維 . . . . .	0.7g
食塩 . . . . .	0.7g
マグネシウム . . . . .	22mg
亜鉛 . . . . .	0.5mg



## 下処理

- きゅうりは薄切りし、塩で軟らかくなるまでもんでおく。
- 調味料は合わせておく。



## 作り方

- ①きゅうりは絞って水分を切り、たこと合わせて調味料であえる。
- ②器に盛り付け、ごまを振る。



## 由来

きゅうりの酢の物のことだが、軟らかくなるまできゅうりをもむことから「もみうり」と呼ばれる。

「さなぶり」(田植えが無事終了したことを田の神に報告し、併せて秋の豊作を祈願して宴を張って祝う行事のこと)には田の苗がよくつくように、吸いつく「たこ」にあやかって、必ず「たこ」を入れる。

「たこ」は験のよい魚とされ、結婚式や宮まいりなどのめでたい行事にもつきものである。



【半白きゅうり】  
現在はあまり栽培されていないが、以前はもみキュウリにして日常的に食べられていた。

## 料理のふるさと



# にしんとなすのたいたん



## 材料

材 料	分量 (g)
なすび	110
身欠きにしん	40
米のとぎ汁	適量
番茶	適量
しょうゆ	10
砂糖	7.5
酒	7.5
みりん	3.7
油	適量
水	適量



## 1人当たりの栄養量

エネルギー	180kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	7.3g
炭水化物	16.2g
カルシウム	50mg
鉄	1.1mg
ビタミンA	299 μgRE
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.09mg
食物繊維	2.5g
食塩	1.6g
マグネシウム	40mg
亜鉛	0.8mg



## 下処理

- にしんを米のとぎ汁に一晩浸けておく。
- にしんをよく洗って、4 cm位に切って、かぶる程度の番茶で下茹でする。



## 作り方

- ①なすびは縦半分になり、表面に格子状の切り目を入れる。
- ②鍋に油をひき、なすびを炒める。
- ③水をひたひた位入れて、にしんを加える。
- ④調味料を加えて、さらに煮る。



## 由来

にしんの内臓を取り出して、二枚におろし、乾燥させたものを身欠きにしんと言う。

昔から、海のない地方にとっては、保存食であり、貴重なたんぱく源でもあった。身欠きにしんは、生のにしんよりも、たんぱく質・脂質・ビタミン類などが多く含まれている。

にしんは、なすびと一緒に煮ると、出会いもので食べやすくなり、にしんもなすもおいしく食べることができるため、なすのとれる時期にはよく食べられている。

## 料理のふるさと



# まるでんがく 丸ナスの田楽



## 材料

材料	分量 (g)
大和丸ナス (3 cm厚さ輪切り) 80	
揚げ油	適量
赤みそ	18
酒	15
みりん	14
砂糖	8
白いりごま	少々



## 1人当たりの栄養量

エネルギー	318kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	2.2g
カルシウム	23mg
鉄	1.4mg
ビタミンA	0 μgRE
ビタミンB1	0.13mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	2.5g
食塩	2.3g
マグネシウム	28mg
亜鉛	0.4mg



## 下処理

- 練りみそは、鍋に調味料を合わせて弱火にかけ、焦がさないように混ぜ、粘りとつやが出たら火を止める。
- 丸ナスは洗ってへたを切り落とし、3 cm厚さに切ってしばらく水に浸け、アクが抜けたら、ペーパータオルで水気をふきとる。



## 作り方

- ①揚げ油を170℃に熱してナスを入れ、柔らかくなるまで素揚げする。
- ②揚げたら油を切り、器に盛り付け、練りみそを塗ってごまをふる。



## 由来

「ナス」の原産地はインドといわれる。奈良の都「平城京」の時代の終わり頃（約1300年余り昔）シルクロードを経て唐の国から、日本に渡米したと『正倉院文書』には「奈須比」の文字で記録されている。

「長ナス」など茄子の種類は多いが、大和郡山市などでは50年ほど前から京都の「加茂茄子」を品種改良して「丸ナス」が栽培されるようになり、2008年3月には大和野菜に認定された。

丸ナスはつやのある紫黒色で、へたに太いとげのあるのが特徴。肉質はよくしまっていて煮くずれしにくく、焼いても炊いてもしっかりとした食感がある。特に田楽が最高においしい。



## 料理のふるさと



# よもぎ<sup>だんご</sup>団子<sup>のあんつけ</sup>



## 材料

材料 (10個分)	分量 (g)
よもぎ	150
米粉	400
もち米	1カップ

### 小豆あん

小豆	1カップ
湯	適量
砂糖	200
塩	小さじ1



## 1個当たりの栄養量

エネルギー	298kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	1.0g
カルシウム	39mg
鉄	2.1mg
ビタミンA	86 μgRE
ビタミンB1	0.15mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	5.6g
食塩	0.3g
マグネシウム	43mg
亜鉛	1mg



## 下処理

- よもぎは沸騰した湯に重曹を入れて（蓬200gに対して重曹小さじ1杯）ゆで、水を2～3回替えてあく抜きをし、水気を絞り細かく刻んですり鉢で播る。
- もち米は一晩水に浸けておく。



## 作り方

- ①小豆は一度ゆでこぼす。
- ②鍋等に①の小豆を入れ火にかけ、柔らかくなるまで煮て、砂糖を入れ粘りがなくなるまで混ぜ塩を入れあんに練り上げる。  
（こしあんの場合はやわらかくならしたら、ミキサーにかけ、布袋などに入れて水分をしぼり砂糖と塩を加えて練り上げる。）
- ③米粉に塩を入れ熱湯で耳たぶくらいによく練る。
- ④蒸し器に水気を切ったもち米を入れ、その上にちぎった③をのせて蒸す。
- ⑤④を餅つき機で搗きこなれたらよもぎを入れ、さらに搗き等分に分ける。
- ⑥⑤を丸めてたっぷり②のあんをつける。



## 由来

4月3日は橿原神宮の神武会式にあたり、この日を「神武さんれんぞ」といい、農家の春の休みである。「れんぞ」の行われるのは3、4、5月の時期であるが、その日は各地域で異なる。農家ではこの日畑仕事を休み、お寿司や煮しめのごちそうをつくる。この日は必ず餅を搗き、春の香りのするよもぎ団子をつくる。「れんぞ」の春休みが過ぎると激しい水田の作業がはじまり、雨降りの日でも田に出なければならなかった。そのために仕事が非常につらくなるというので、この日の餅を「れんぞの苦餅」と呼ぶのが習わしになっている。

### 料理のふるさと

