

めはり^{ずし}寿司



材料

| 材料 | 分量 (g) |
|--------|--------|
| 高菜漬け | 25 |
| 米 | 100 |
| 水 | 120 |
| { かつお節 | 3 |
| { しょうゆ | 2 |



1人当たりの栄養量

| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 376kcal |
| たんぱく質 | 9.3g |
| 脂質 | 1.1g |
| カルシウム | 45mg |
| 鉄 | 1.5g |
| ビタミンA | 60 μgRE |
| ビタミンB1 | 0.08mg |
| ビタミンB2 | 0.06mg |
| ビタミンC | 4mg |
| 食物繊維 | 1.8g |
| 食塩 | 1.7g |
| マグネシウム | 31mg |
| 亜鉛 | 1.6mg |



下処理

- 高菜漬けは、塩出しをする。
- 塩が薄い時はそのまま使う。



作り方

- ①米は普通の水加減で炊飯する。
- ②高菜漬けの茎を切り離す。
- ③茎は捨てずに刻んで、ご飯に混ぜる。
- ④ご飯に刻んだ茎とかつお節を混ぜ合わせる。
- ⑤高菜漬けを軽く絞って手のひらに広げ、その上に飯をのせ包む。



由来

その昔、山仕事や材木を筏に組んで運ぶ人たちのお弁当として食べられていた。忙しい中、手を止めなくても仕事をしながら片手で食事ができた。また、高菜漬けはおかず代わりにもなったという。めはり寿司とは、大きく握られていた寿司を食べるとき大きな口を開け、大きな目を開いて食べたことから「めはり」といわれた。



高菜

料理のふるさと



かき はずし 柿の葉寿司



材料

| 材 料 | 分量 (g) |
|--------|--------|
| 米 | 5合 |
| 鯖の薄切り | 45枚 |
| 柿の葉 | 45枚 |
| (合わせ酢) | |
| 酢 | 125 |
| 砂糖 | 50 |
| 塩 | 12 |



1人当たりの栄養量 (5個分)

| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 463kcal |
| たんぱく質 | 12.1g |
| 脂質 | 10.5g |
| カルシウム | 8mg |
| 鉄 | 1.1mg |
| ビタミンA | 0μgRE |
| ビタミンB1 | 0.10mg |
| ビタミンB2 | 0.12mg |
| ビタミンC | 0mg |
| 食物繊維 | 0.4g |
| 食塩 | 2.0g |
| マグネシウム | 30mg |
| 亜鉛 | 1.4mg |



下処理

○米は洗っておく。



作り方

- ①米は1割の水加減で炊飯する。
- ②合わせ酢を弱火にかけて砂糖をとかし、①に合わせてすし飯を作り、45個に握る。
- ③柿の葉に鯖を一切れ置いてすし飯をのせて巻いて、両端をおり込む。
- ④木箱にきっちり詰め、重しをのせて一晩おく。



由来

青々とした柿の葉ずしは、鯖寿司の一種で、風味ある夏のご馳走である。柿の葉ずしが作られる地域は、吉野川筋の五條、大淀、下市、吉野、東吉野、川上のほか、吉野川筋に近い奈良盆地南部の御所、高市の一部である。どの地域も、夏祭りの7月から中旬にかけて作られる。

江戸時代の中ごろ、高い年貢を課せられた紀州（和歌山県）の漁師が、金の捻出のため、熊野灘で取れた夏鯖を塩でしめ、峠越えて吉野川筋の村へ売りに出かけたところ、おりしも吉野川筋の夏祭りとなり、以来、夏祭りのご馳走として鯖寿司が生まれたという説もある。柿の葉寿司は、塩鯖・塩鮭を3枚におろして酢に浸して薄くそぎ、一口大に握ったすし飯の上に乗せて柿の葉で包み、すし箱につめて一晩押しをする。柿の葉は、タンニンが多く緑色が鮮やかな渋柿の葉が使われる。暑い盛りに、火を通さない鯖を一晩寝かせ、酢と柿の葉が防腐の役目を果たしているといわれる。

柿の葉の香ばしい素朴な味わいと、適度な塩でしめた鯖と酢飯の馴れ具合で食べる味として、継承していきたいものである。

料理のふるさと



なべ しし鍋



材料

| 材料 (4人分) | 分量 (g) |
|-----------------|--------|
| いのしし (スライス) | 800 |
| 大根 (いちょう) | 400 |
| にんじん (輪切り) | 50 |
| 豆腐 (大きなサイコロ) | 500 |
| 糸こんにゃく (5cmに切る) | 150 |
| はくさい (ザク切り) | 500 |
| ごぼう (ささがき) | 100 |
| 白ねぎ (ななめ切り) | 100 |
| 生しいたけ (飾り切り) | 60 |
| みそ | 30 |
| 白みそ | 40 |
| 煮干し | 20 |
| 酒 | 15 |
| みりん | 15 |
| しょうゆ | 15 |
| 水 | 800 |



1人当たりの栄養量

| | |
|--------|----------|
| エネルギー | 760kcal |
| たんぱく質 | 51g |
| 脂質 | 46.1g |
| カルシウム | 315mg |
| 鉄 | 7.9mg |
| ビタミンA | 408 μgRE |
| ビタミンB1 | 0.71mg |
| ビタミンB2 | 0.76mg |
| ビタミンC | 46mg |
| 食物繊維 | 9.5g |
| 食塩 | 2.4g |
| マグネシウム | 139mg |
| 亜鉛 | 8.4mg |



下処理

○冷凍された、いのしし肉を半解凍にする。



作り方

- ①煮干しでだし汁をとり、調味料とみそを入れて味付けする。
- ②鍋の材料を切り盛り付ける。
- ③いのしし肉をスライスしてボタンの花のように盛り付ける。
- ④鍋に①を入れ大根、にんじん、③のいのしし肉を入れる。
- ⑤大根、にんじんが柔らかくなれば他の材料も入れる。



由来

奈良県の山間部ではいのしし猟が行われる。いのししの肉は、特有の臭みがあるので、みそで煮込まれることが多い。

いのしし猟の時期は11月から12月で、血抜きの方法で味が決まる。また山にどんぐりが多い年の肉はおいしく、どんぐりの不作の年やどんぐりの無い山のいのししは美味しくない。

寒い日の夜、しし鍋を食べるとからだの芯から温まる。いのししは、内臓も全部利用される。

昔は、皮は「つらぬき」という靴に加工され、いのししの大きさは、靴がいくつ取れるかで表現される。「いっそくもん (一足もん)」から「ごそくもん (五足もん)」と大きくなるが、良く食べられるのは「さんぞくもん (三足もん)」から「よんそくもん (四足もん)」で、1才のメスで子どもを生んでいない、いのししの肉が特に美味しいと言われている。

料理のふるさと



すき焼き煮 (高野豆腐)



材料

| 材料 | 分量 (g) |
|--------------|--------|
| 和牛もも肉 (脂身つき) | 30 |
| しらたき | 40 |
| 凍り豆腐 | 15 |
| 白菜 | 60 |
| たまねぎ | 30 |
| ぶなしめじ | 15 |
| えのきだけ | 15 |
| 砂糖 | 7 |
| しょうゆ | 5 |
| 淡口しょうゆ | 4 |
| 酒 | 2 |
| 油 | 2 |

※学校給食の一人分



1人当たりの栄養量

| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 147kcal |
| たんぱく質 | 12.3g |
| 脂肪 | 8.1g |
| カルシウム | 115mg |
| 鉄 | 2.1mg |
| ビタミンA | 59μg |
| ビタミンB1 | 10mg |
| ビタミンB2 | 20mg |
| ビタミンC | 14mg |
| 食物繊維 | 3.6g |
| 食塩 | 1.1g |
| マグネシウム | 35mg |
| 亜鉛 | 2.0mg |



下処理

- 凍った状態で50℃位のお湯で戻す。
- 水分を切る。



作り方

- ①凍り豆腐は、食べやすい大きさに切る。
- ②しらたきは食べやすい長さに切る。
- ③白菜は5cmほどの幅に、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ④えのき、しめじはほぐしておく。
- ⑤鍋に油を熱し、すき焼きの要領で煮る。
- ⑥調味料で味付けをした後で凍り豆腐を加え更に煮る。

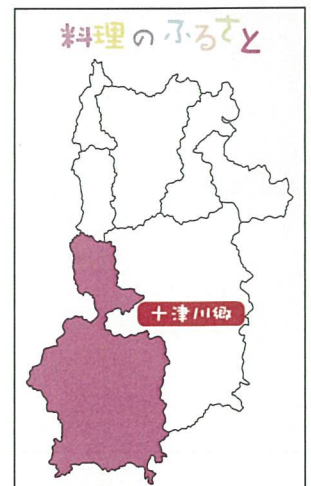


由来

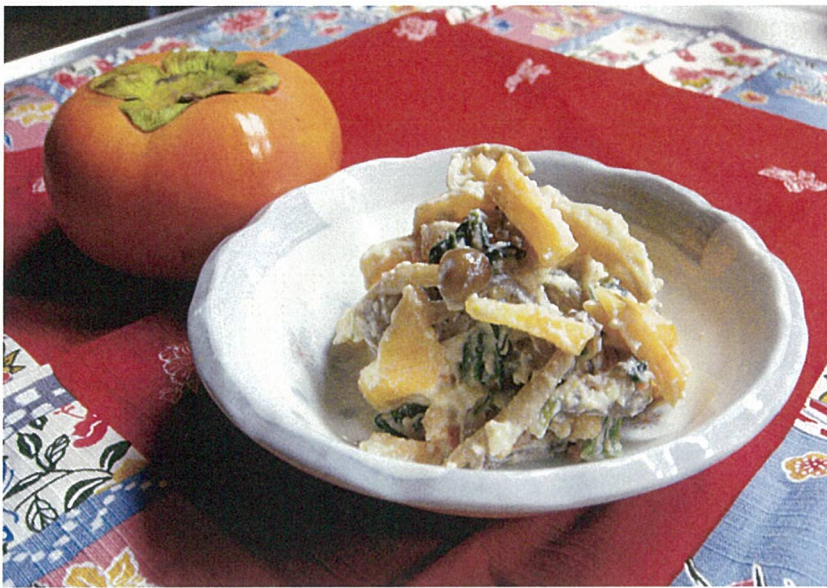
凍り豆腐作りは江戸時代に大岡萬平さんという方によって野迫川村の3地区で始められた。実際にこの地で行うようになったのは弘法大師が、野迫川村は寒いところだから凍り豆腐を作るようにとの教えがあったからとされている。

天然の凍り豆腐は、冬の寒い時期を選び外気の自然の力で凍らせたため、品質の良い物ができる。天然の凍り豆腐は乾燥の凍り豆腐に比べきめが粗く味がしみやすいため、すき焼き、煮物によくあい、おいしく食べられる。また、手作り凍り豆腐ならではのなめらかな食感が味わえる。

伝承館では今でも手作業による凍り豆腐が作られている。



かき 柿のしらあえ



材料

| 材 料 | 分量 (g) |
|-----------|--------|
| ぜんまい (水煮) | 40 |
| しめじ | 20 |
| ほししいたけ | 2 |
| ふゆ柿 | 50 |
| 木綿豆腐 (1丁) | 50 |
| 練りごま | 4 |
| しょうゆ | 5 |
| 砂糖 | 3 |
| 塩 | 少々 |
| サラダ油 | 適宜 |
| だし汁 | 25 |

1人当たりの栄養量

| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 133kcal |
| たんぱく質 | 6.2g |
| 脂質 | 5.4g |
| カルシウム | 122mg |
| 鉄 | 1.4mg |
| ビタミンA | 18 μgRE |
| ビタミンB1 | 0.11mg |
| ビタミンB2 | 0.16mg |
| ビタミンC | 35mg |
| 食物繊維 | 4.7g |
| 食塩 | 0.7g |
| マグネシウム | 43mg |
| 亜鉛 | 0.8mg |

下処理

- 干しいたけをもどしておく。
- 木綿豆腐は水切りしておく。

作り方

具

- ①具は細かく切っておく。
 - ②鍋にサラダ油を熱し、ぜんまい・しめじ・ほししいたけを炒める。
 - ③だし汁と調味料の一部を加え、煮汁がなくなるまで煮含め、さましておく。
 - ④柿は皮をむき、拍子きりにする。
- あえごろも
- ①すり鉢に練りごまと木綿豆腐、その他の調味料を入れすりませる。
 - ②あえごろもに具をあえて、盛りつける。
- ※具はいろいろな野菜で工夫できる。

由来

大和の年中行事を調べてみると、季節ごとのごちそうの膳に「白和え」が登場する。

春には山菜入りの白和え、夏にはキュウリなどの夏野菜、秋には柿やキノコ、冬にはキクナやハウレンソウと中身を変えて、いろいろなバリエーションを楽しんでいる。また、精進料理にはなくてはならない一品として、家の法事・仏事には白和えをつくる。

白和えの「白」は、炒りゴマと豆腐をすりつぶして砂糖と塩で味付けした「あえ衣」のことをいう。

ゴマの味が香ばしい甘味のきいた白和え、特に柿の実のはいった彩りもきれいな白和えは昔から食べられているフルーツサラダ感覚のお総菜である。

料理のふるさと



ごまどうふ



材料

| 材料 (4人分) | 分量 (g) |
|----------|--------|
| 吉野葛 | 70 |
| 水 | 500 |
| 練りごま | 70 |

ねりごまは市販でチューブや瓶詰めになって販売されている。本格的に作るには、いりごまをすり鉢で油がでるまで十分すりつぶし、水を加え布でこし、なめらかにしてごまどうふのもとを作る。



1人当たりの栄養量

| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 165kcal |
| たんぱく質 | 3.6g |
| 脂質 | 9.5g |
| カルシウム | 213mg |
| 鉄 | 1.0mg |
| ビタミンA | 0μgRE |
| ビタミンB1 | 0.08mg |
| ビタミンB2 | 0.04mg |
| ビタミンC | 0mg |
| 食物繊維 | 2.2g |
| 食塩 | 0g |
| マグネシウム | 64mg |
| 亜鉛 | 1.0mg |



下処理

○吉野葛のかたまりはつぶしておく。



作り方

- ①吉野葛粉を水で少しずつ溶き、茶こしで1度こしてから鍋に入れる。
- ②①のくずとねりごまをヘラで混ぜながら1度煮立たせ、弱火にする。
ヘラを引いた時、鍋底が見えるくらいまでしっかり練る。
- ③濡らしたバットに②を広げ、冷まし固める。
- ④③を食べやすい大きさに切って器に盛りつける。
※テフロン加工の鍋を使うとこびりつかず簡単にできる。
※つゆ、わさびじょうゆ、からしじょうゆなど好みの味付けで食べる
とよい。



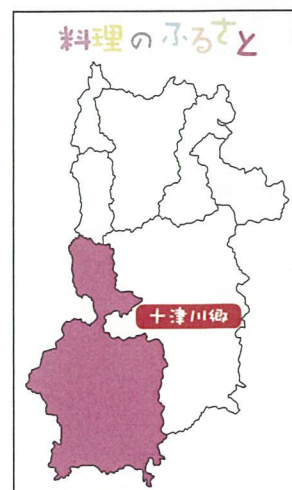
由来

胡麻豆腐は高野山開拓の祖弘法太子（空海）により作り方が伝えられ、高野山の名物精進料理の一品として親しまれている。奈良県の南西部は高野山の麓に位置し、さらに吉野葛は奈良県の特産品でもある。

胡麻に含まれる抗酸化物質ゴマリグナンは、老化の原因となる活性酸素を除去すると言われている。また、悪玉コレステロールを減少させたり、骨粗鬆症を防ぎ、肝機能を向上させる役割があるといわれていて、とても栄養豊かな食品である。

また、吉野葛など葛のでん粉質のイソフラボン、消化器官の働きを補い、血糖の上昇を抑えるともいわれている。

胡麻豆腐は口当たりがよく、夏場の食欲のない時期の栄養補給に適している。



いたどりの炒め煮



材料

| 材料 | 分量 (g) |
|------|--------|
| いたどり | 100 |
| しょうゆ | 4 |
| みりん | 3 |
| 砂糖 | 4 |
| かつお節 | 5 |
| 油 | 適量 |



いたどりの生えている様子



1人当たりの栄養量

| | |
|--------|--------|
| エネルギー | 56kcal |
| たんぱく質 | 6.5g |
| 脂質 | 0.6g |
| 炭水化物 | 5.2g |
| カルシウム | 57mg |
| 鉄 | 0.3mg |
| ビタミンA | 0μgRE |
| ビタミンB1 | 0.03mg |
| ビタミンB2 | 0.02mg |
| 食物繊維 | 17.1g |
| 食塩 | 0.5g |
| マグネシウム | 6.0mg |
| 亜鉛 | 0.1mg |



下処理

- 大きな鍋にたっぷりの湯を沸かす。
- いたどりを湯に数秒浸ける。
- 熱いうちに皮をむく。
- 皮をむいたら、すぐに水にさらし、そのまま一晩おく。



作り方

- ①いたどりを4～5cmの長さに切る。
- ②油でいたどりを炒め、調味料で味付けし、最後にかつお節をかける。



いたどり



由来

いたどりの名前の由来は「痛取り (いたどり)」の意味で、ケガをしたときに患部にすり込むと痛みが取れるからと言われている。地域によっては、「スカンポ」や「ごんぱち」とも呼ばれる。

下処理に手間がかかるが、調理方法は炒めたり煮たり揚げたりと様々である。炊き込みごはんにして食べる地域もある。

春に取って、塩漬けにしたり、冷凍すると長期保存ができる。調理するときは塩抜きをして調理する。

いたどりは県内全域で見かけられるが、吉野の山間部で食用とされることが多い。

料理のふるさと

