

# きらずのたいたん



## 材料

| 材 料        | 分量 (g) |
|------------|--------|
| おから        | 40     |
| 鶏肉         | 20     |
| 干しいたけ (中葉) | 3      |
| つきこんにゃく    | 10     |
| にんじん       | 10     |
| うす揚げ       | 5      |
| ごぼう        | 10     |
| 青ネギ        | 8      |
| 砂糖         | 10     |
| しょうゆ       | 8      |
| みりん        | 3      |
| サラダ油       | 4      |
| だし汁        | 適宜     |



## 1人当たりの栄養量

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 176kcal |
| たんぱく質  | 6.7g    |
| 脂質     | 9.7g    |
| カルシウム  | 56mg    |
| 鉄      | 0.9mg   |
| ビタミンA  | 81 μgRE |
| ビタミンB1 | 0.07mg  |
| ビタミンB2 | 0.08mg  |
| ビタミンC  | 4mg     |
| 食物繊維   | 5.2g    |
| 食塩     | 0.6g    |
| マグネシウム | 32mg    |
| 亜鉛     | 0.8mg   |



## 下処理

- 干しいたけをもどしておく。
- うす揚げは油抜きしておく。



## 作り方

- ①具は細かく切っておく。
  - ②鍋にサラダ油を熱し、青ネギ以外の具を炒める。
  - ③火を弱めて、おからを加え油をなじませる。
  - ④たっぷりのだし汁と調味料を加え、鍋ぞこが焦げないように混ぜながら煮る。
  - ⑤煮汁がなくなってきたら、味を整え、青ネギを入れて一煮して仕上げる。
- ※できたてよりも、さめてからの方が美味しく食べられる。  
※具は、いろいろな野菜で工夫できる。



## 由来

「きらず」とは、豆腐を作るときに出る大豆の絞った残りの「おから」のことである。「おから」の読みの響きが「財布が空になる」に通じるといって嫌い、お金が切れないう、逆に「きらず」と呼ぶようになった。

また、細かいので包丁で切る必要がないということから「きらず」という説もある。また、「たいたん」という言い方は「くんなか（なら盆地）地方」の方言で炊きおかずのことである。

大和の農家では「きらず」は具を入れて煮付けにするのが一般的である。

また、普通おからの煮物にはにんじん・ゴボウ・しいたけ・うす揚げ地域によっては、里芋又はさつま芋などを入れて煮付けるが、冬に「エイの煮付け」を煮こごりにして食べることが多い。このとき、残ったエイの肝を小さく切って、炒めて「おから」を煮ると、ひと味ちがう伝統の味「きらずの炊いたん」ができる。

おからは、大豆から豆乳をしぼった残りなので食物繊維を非常にたくさん含んでいて、健康によい食品の一つである。





# かき 柿なます



## 材料

| 材 料        | 分量 (g) |
|------------|--------|
| 大根 (千切り)   | 60     |
| にんじん (千切り) | 7      |
| 干し柿 (千切り)  | 10     |
| 酢          | 7      |
| 砂糖         | 2      |
| 塩          | 1.4    |



### 1人当たりの栄養量

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 50kcal  |
| たんぱく質  | 0.8g    |
| 脂質     | 0.3g    |
| カルシウム  | 24mg    |
| 鉄      | 0.4mg   |
| ビタミンA  | 110μgRE |
| ビタミンB1 | 0.02mg  |
| ビタミンB2 | 0.01mg  |
| ビタミンC  | 9mg     |
| 食物繊維   | 2.3g    |
| 食塩     | 1.5g    |
| マグネシウム | 8mg     |
| 亜鉛     | 0.1mg   |



## 作り方

- ①大根、にんじんは皮をむいて千切りにし、塩を振ってよく混ぜあわせ、しばらくおく。
- ②しんなりしたら流水中でさっと洗い、かたく絞る。
- ③干し柿はヘタ、種を取り、薄切りにする。
- ④合わせ酢と材料をよく混ぜ合わせ、器に盛りつける。

※香り付けに、ゆずの皮を千切りにして飾る時もある。



## 由 来

柿は福をかき集めると言われお正月に鏡餅と一緒に供えるように、日本人にも古くから深いかわりがあり親しまれてきた果物である。

『大和の柿』といわれるここ奈良県では、嫁入りに際して柿の苗木を持参するなど、どの地方でも育てられ、生食、干し柿にして食べられていた。また渋柿は染料や漢方薬として、へたは漢方薬として、葉は容器、柿の葉ずしなどのつつみものとして広く利用されてきた。

大根とにんじんの紅白なますに干し柿を刻んで入れた柿なますは、奈良の正月のおせちの定番のひとつである。なますに干し柿を入れるのは砂糖の代用とも言われている。ここでは干し柿を使っているが、甘柿を使う場合もある。栄養面ではビタミンA、C、食物繊維を多く摂取できる。





## 材料

| 材料 (10人分) | 分量 (g) |
|-----------|--------|
| 米         | 1カップ   |
| 大麦        | 50     |
| 水         | 10カップ  |
| 番茶        | 30     |
| 茶袋        |        |



### 1人当たりの栄養量

|        |        |
|--------|--------|
| エネルギー  | 70kcal |
| たんぱく質  | 1.2g   |
| 脂質     | 0.2g   |
| カルシウム  | 2.0mg  |
| 鉄      | 0.2mg  |
| ビタミンA  | 0μgRE  |
| ビタミンB1 | 0.01mg |
| ビタミンB2 | 0mg    |
| ビタミンC  | 0mg    |
| 食物繊維   | 0.6g   |
| 食塩     | 0g     |
| マグネシウム | 4mg    |
| 亜鉛     | 0mg    |



## 作り方

- ①番茶を茶袋に入れ袋の口をしめ軽く揉み、水の中に入れて煮立て茶の色と香りが出たら茶袋を取り出す。
- ②米と麦をいっしょにして、さっと洗い、茶の中に入れてよく煮る。
- ③煮立ったら、火力はそのままですくおぼれないようにしゃもじでかき混ぜる。表面の泡は、しゃもじですくいとる。
- ④煮上り加減をみて火からおろし、2～3回混ぜておく。



## 由来

奈良県では、全域に亘って茶粥をよく食べる。一般的には「オカイ」とか「オカイサン」といって、木綿のチャンブクロ（茶袋）に焙じた粉茶を入れて炊いていた。昔は、大和では、ご飯を晩炊きにする家が多いので、このような方法で朝には冷やご飯を利用した。これは「入れお粥」といわれ、米から炊く茶粥を「揚げ茶粥」といっている。

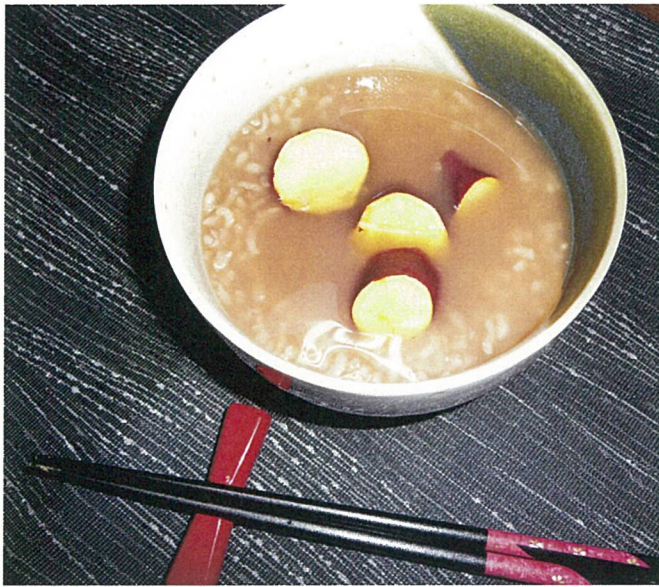
また、奈良県の吉野川以南では山林が多く田がなく米は貴重な食品であった。そこで、茶がゆに麦やかきもち、さつまいもなどを入れ量を増やして食べられていた。

茶粥が日常的に食べられていた頃は、お茶は各家庭の畑の畝や庭先で作られていた。





# いもがゆ



## 材料

| 材料          | 分量 (g) |
|-------------|--------|
| 米           | 40     |
| { 塩         | 1.2    |
| { ほうじ茶 (番茶) | 2.5    |
| さつまいも (一口大) | 40     |
| 水           | 500    |



## 1人当たりの栄養量

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 208kcal |
| たんぱく質  | 3.5g    |
| 脂質     | 0.6g    |
| カルシウム  | 34mg    |
| 鉄      | 1.0mg   |
| ビタミンA  | 52μgRE  |
| ビタミンB1 | 0.09mg  |
| ビタミンB2 | 0.05mg  |
| ビタミンC  | 16mg    |
| 食物繊維   | 1.4g    |
| 食塩     | 1.2g    |
| マグネシウム | 22mg    |
| 亜鉛     | 0.7mg   |



## 下処理

- チャン袋 (茶袋) の準備をし、お茶を入れておく。
- さつまいもは一口大に切り、水にさらす。



## 作り方

- ①水の中に茶袋を入れて強火にかけ、お茶を煎じて出す。
- ②茶袋を取り出し、煮立っているお茶の中に、洗った米を入れ炊く。米が柔らかくなったところにさつまいもを加え炊く。最後に塩を入れて仕上げる。



## 由来

茶がゆは「チャン袋」という糠袋くらいの大きさの木綿の袋に焙じた煎茶を入れたものと、洗った米を入れて炊き、お茶がほどよく出たら「チャン袋」を引き上げ、米が軟らかくなった頃に塩を一つまみ入れて火を消す。後は余熱でむらす。プーンと香ばしい茶の香りがただよう。

また、この炊きたての熱い粥を冷やご飯にかけて食べる場合もある。大家族が多かった時代の、上手な冷や飯の利用法だといえる。この茶がゆに、さつまいもを入れたものがいも粥で、地域によってはさつまいもを蒸して茶がゆに入れるところもある。



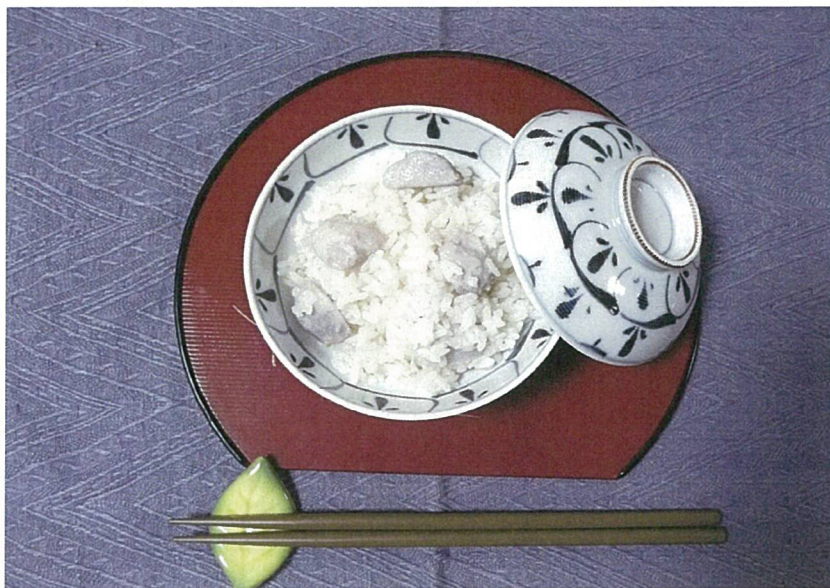
## チャン袋

木綿の布で作った袋に茶がゆ用の茶を入れ、付いている紐で口をくるくる巻き、なべに入れて茶を出す。使い込めば濃い茶色に染まってくる。

## 料理のふるさと







## 材料

| 材 料          | 分量 (g) |
|--------------|--------|
| 米            | 160    |
| 里芋 (一口大の乱切り) | 60     |
| { 塩          | 3      |
| { 水          | 180    |



### 1人当たりの栄養量

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 605kcal |
| たんぱく質  | 10.7g   |
| 脂質     | 1.5g    |
| カルシウム  | 15mg    |
| 鉄      | 1.58mg  |
| ビタミンA  | 7μgRE   |
| ビタミンB1 | 0.74mg  |
| ビタミンB2 | 0.07mg  |
| ビタミンC  | 4mg     |
| 食物繊維   | 2.2g    |
| 食塩     | 3.0g    |
| マグネシウム | 12mg    |
| 亜鉛     | 0mg     |



## 作り方

- ①米は洗って水をきっておく。
- ②里芋は皮をむいて、一口大の乱切りにする。
- ③米と里芋、塩を入れ、水は米と同量弱にして炊く。



## 由来

旧暦の8月15日、中秋の名月は農家では「芋名月」といい、里芋、ススキと萩、お神酒、里芋やさつま芋をお月さまの見える縁側に供える。そしてこの日は、里芋ごはんを炊いて食べる風習がある。また、地域によっては、寺院の放生会（仏教の不殺生、不食肉の戒めに基づいて、烏魚などを野や海に放って命を救う法会のこと）や敬老の日のお祝いに炊くこともある。

ほのかな塩味で、ねっとりとした舌触りと優しい甘みのある素朴な味付けになっている。そのままごはんとして食べるほか、少し練っておにぎりにしてあんをまぶす食べ方や、きな粉をまぶす食べ方もある。

### 料理のふるさと





# おみい(みそ雑炊)<sup>ぞうすい</sup>



## 材料

| 材料             | 分量 (g) |
|----------------|--------|
| 冷やごはん          | 130    |
| 里芋 (半分に切る)     | 80     |
| 大根 (いちょう切り)    | 25     |
| にんじん (いちょう切り)  | 8      |
| 素麺             | 15     |
| 小麦団子 (一口大にちぎる) |        |
| { 小麦粉          | 35     |
| { 水            | 20     |
| { 淡色みそ         | 18     |
| { 昆布だし         | 400    |



## 1人当たりの栄養量

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 739kcal |
| たんぱく質  | 15.9g   |
| 脂質     | 3.3g    |
| カルシウム  | 81mg    |
| 鉄      | 2.63mg  |
| ビタミンA  | 86μgRE  |
| ビタミンB1 | 0.58mg  |
| ビタミンB2 | 0.10mg  |
| ビタミンC  | 9mg     |
| 食物繊維   | 6.4g    |
| 食塩     | 3.1g    |
| マグネシウム | 92mg    |
| 亜鉛     | 3.0mg   |



## 下処理

- 素麺は長さを4等分に折って、水につける。
- 小麦粉を水で練って、小麦団子を作る。



## 作り方

- ①大根、にんじんはいちょうに切り、里芋は皮をむいて半分に切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、大根、にんじん、里芋を煮る。
- ③やわらかくなったらごはん、素麺、小麦団子をちぎりながら入れる。
- ④薄いみそ汁程度に味をつける。



## 由来

冬の寒い時や体調の悪い時に食べる、体をあたため胃腸にやさしいおじやである。雑炊にみそを加えたみそ雑炊を「みそうず」または「おみそうず」といい、さらに「おみい」というようになった。

米、里芋、大根、にんじんなどの野菜、素麺、団子(小麦粉を練ったもの)を入れて薄いみそ味をつける。

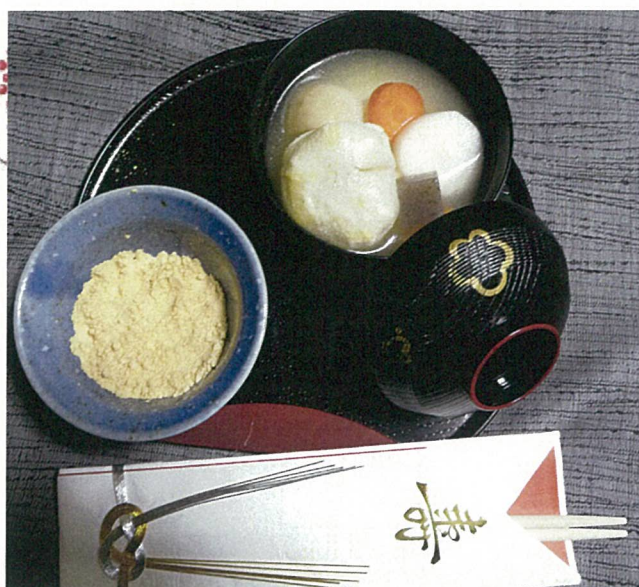
季節によってかぼちゃやさつま芋を入れたり、生しいたけやしめじ、えのきだけなどの「きのこのおみい」を炊くこともある。

米を十分に食べられなかった時のお腹を膨らます食べ物というだけでなく、残りごはんのみそ汁を利用することもあり、農繁期の昼食や間食としても食べられていたことから、時間のない時にすべてを利用しておいしく食べる知恵と工夫が受け継がれてきたものである。





# なら ぞうに 奈良の雑煮



## 材料

| 材料                | 分量 (g) |
|-------------------|--------|
| 丸餅                | 1個     |
| 祝大根 (4~5mm輪切り)    | 15     |
| 金時にんじん (4~5mm輪切り) | 5      |
| 里芋 (丸のまま)         | 20     |
| こんにゃく             | 7.5    |
| 木綿豆腐              | 15     |
| だし汁               | 100    |
| 白みそ               | 13.5   |
| きな粉               | 5      |
| 砂糖                | 4      |
| 塩                 | 少々     |



## 1人当たりの栄養量

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 224kcal |
| たんぱく質  | 7.8g    |
| 脂質     | 2.5g    |
| カルシウム  | 61mg    |
| 鉄      | 1.6mg   |
| ビタミンA  | 64μgRE  |
| ビタミンB1 | 0.12mg  |
| ビタミンB2 | 0.04mg  |
| ビタミンC  | 4mg     |
| 食物繊維   | 3.0g    |
| 食塩     | 0.9g    |
| マグネシウム | 39mg    |
| 亜鉛     | 0.9mg   |



## 下処理

- 里芋は皮をこそぐ。
- 大根、にんじんはゆでておく。



## 作り方

- ①だし汁を煮立て白みそをとき、野菜を入れ少し煮る。
- ②餅は少し焼いてから、鍋に2cm角に切った豆腐と一緒に入れ、温める程度に煮る。
- ③お椀に盛る。
- ④雑煮椀の具のお餅は、用意したきな粉をまぶして食べる。



## 由来

奈良の雑煮は、一風変わっていて、雑煮の餅を砂糖入りのきな粉につけて、「あべかわ餅」のようにして食べる。椀の中には、人の頭になるように里芋を丸のまま、大根、にんじんは一年間何事も丸くおさまるように細い物を選んで輪切りにする。その大根を「祝大根」といって、大和の伝統野菜のひとつである。一般の大根に比べ、辛みがあり歯ごたえがあり煮くずれしにくいのが特徴である。

餅は丸餅を使う。豆腐は白壁の蔵、こんにゃくは土蔵の象徴で、蔵が建つようにと四角く切る。あべかわ餅に使うきな粉は、黄色で米の豊作を願う稲の花を表すなど家族の健康と子孫繁栄を願っている。

食生活が豊かになり、古いしきたりも徐々に失われているが、本来の意味を考えるよい機会にしてほしい。



丸餅

