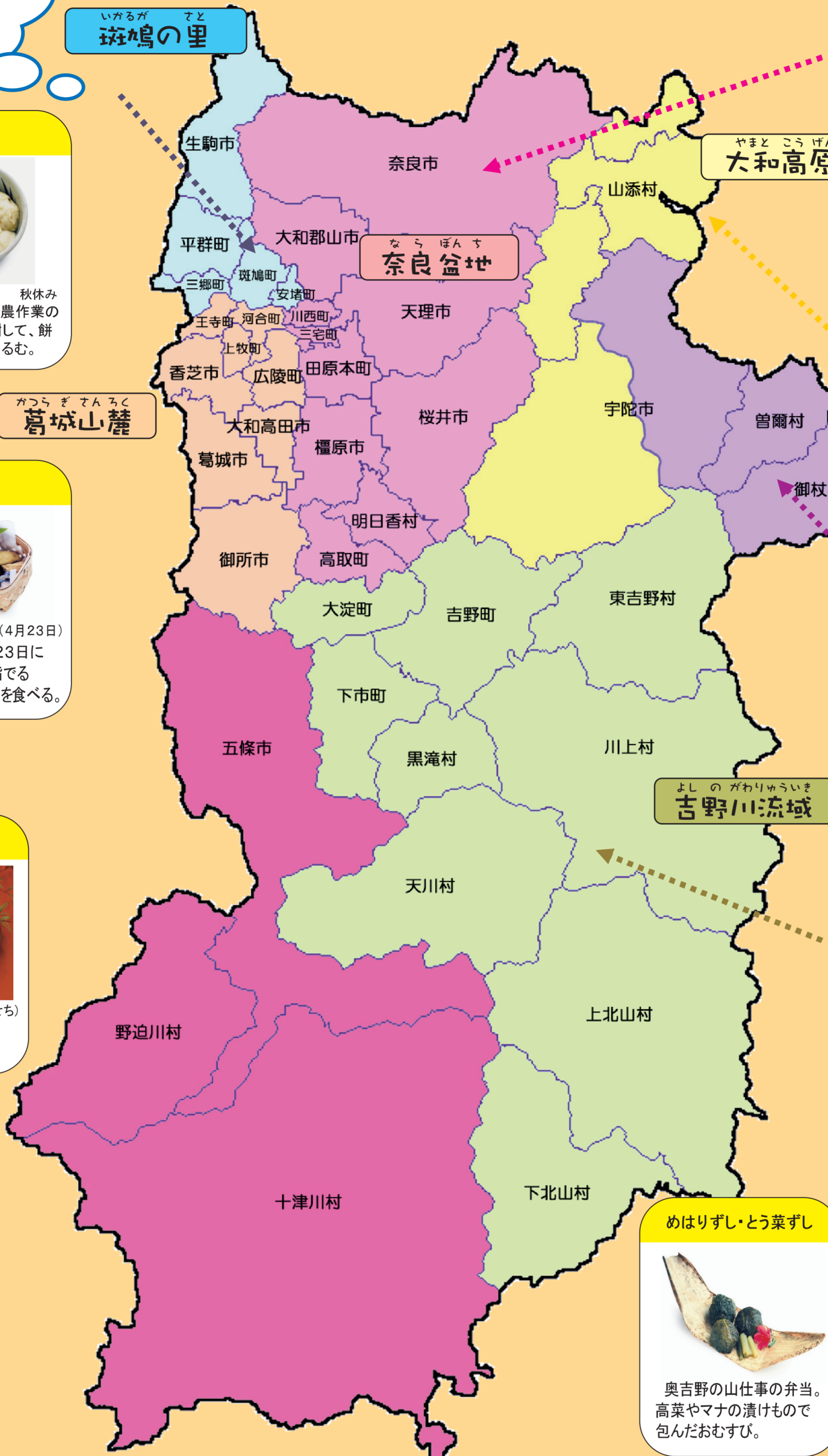


# おいしさを発見！ふるさと奈良

～元気に育て やまとっ子～

## 奈良に伝わる 大和の郷土料理



**はげっしょう餅(小麦餅)**

田植え終い  
奈良盆地では、田植え終  
わりに食べる。もち米と押し  
小麦を半々で搗いた小麦餅。

**くるみ餅**

秋休み  
斑鳩地方では、農作業の  
慰労と収穫に感謝して、餅を  
白大豆の餡でくるむ。

**七色お和え**

お盆  
旬の七つの野菜を使って、  
ごまと味噌で和えた、お盆  
のお供えの一つ。

**さば寿司**

岳のぼり(4月23日)  
當麻町では4月23日に  
二上山の神社に詣でる。  
「岳のぼり」に寿司を食べる。

**柿の葉ずし・朴の葉ずし**

夏祭り  
柿の葉でひとち大の鯖  
ずしを包んで押した吉野地  
域の夏祭りのごちそう。

**柿なます**

正月(おせち)  
紅白なますに干し柿を  
刻んで入れる。

**しし鍋(しし汁)**

吉野地方では猪狩り  
を行う。猪肉を使ったみそ味  
の鍋料理。

**めはりずし・とう菜ずし**

奥吉野の山仕事の弁当。  
高菜やマナの漬けもので  
包んだおむすび。

**奈良のっぺ**

おん祭り  
12月17日の「おん祭り」  
に食べる。さいもでとろみ  
をつけた煮物。

**奈良茶飯**

米と炒った大豆を番茶で  
たいたごはん。

**よごみの餡つけ餅**

神武連座(4月3日)  
4月3日の神武れんぞの  
日に、よごみの餡つけ餅を  
配る習慣がある。

**くるみ餅**

秋休み  
大和高原地域では、農作  
業の慰労と収穫に感謝して、  
餅を青大豆の餡でくるむ。

**亥の子(いのこ)餅**

旧暦十月亥の日  
旧暦十月の亥の日に、  
小芋をもち米代わりに利用  
して作られるほた餅。

**頭羊の雑煮**

正月(おせち)  
山添村では、人の頭に  
なるように頭羊(ヤツガラ  
シ)を入れる。

**でんがら**

東吉野地方で端午の  
に朴の葉で包んだつく  
った団子。

**さぶらきご飯**

田植え始め  
大和高原では、田植え始め  
にふき俵を作って供え、豊作  
と作業安全を祈った。

**焼き鮎**

吉野川や飛鳥川の鮎は  
「万葉集」にも数多く詠ま  
れている。

**にゅうめん**

そうめんは、奈良時代に  
唐(中国)から伝来し三輪山麓  
が発祥の地と言われる。

**奈良の雑煮(きな粉雑煮)**

正月(おせち)  
雑煮のもちをきな粉につ  
けて食べる。

**小豆粥**

どんど(1月15日)  
1月15日の朝とんどを  
した火を持ち帰って、炊い  
て食べた。

**大和マナの煮浸し**

「大和マナ」などの葉菜  
類は油揚げとしょうゆ味で  
炊く。

**大和の茶がゆ**

米を茶で炊いた粥。  
日常食として「おかいさん」  
と呼ばれ親しまれてきた。

**にしんとなすびの  
炊いたん**

収穫の秋、体力を付ける  
おかずとして、身欠きにしん  
と野菜を煮物にする。

**かしのすき焼き**

秋祭り  
御祝いなどのハレのとき  
に食卓にのぼるごちそう。

**大和は国のまほろば**

奈良には昔からの郷土料理が  
たくさん残っています。  
奈良の地に伝わる郷土の味を  
味わい伝えていきましょう。  
自分たちの周りには  
どんな郷土料理があるか  
調べてみよう。

