

# あずき 小豆がゆ



## 材料

| 材 料 | 分量 (g) |
|-----|--------|
| 精白米 | 40     |
| 水   | 150    |
| 小豆  | 13     |
| 塩   | 適量     |



## 1人当たりの栄養量

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 117kcal |
| たんぱく質  | 4.0g    |
| 脂質     | 0.5g    |
| カルシウム  | 11mg    |
| 鉄      | 0.9mg   |
| ビタミンA  | 0μgRE   |
| ビタミンB1 | 0.08mg  |
| ビタミンB2 | 0.03mg  |
| 食物繊維   | 2.5g    |
| 食塩     | 0.1g    |
| マグネシウム | 21mg    |
| 亜鉛     | 0.6mg   |



## 作り方

- ①鍋に小豆と、小豆がかぶるくらいの水を入れて、中火にかけて煮立ったら、湯を捨てる。
- ②再びたっぷりの水（小豆の5倍位）で、小豆を弱火で30分くらい茹でる。この時、小豆が踊らないように気をつける。小豆が8分位火が通ったところで、ザルにあげておく。
- ③米を洗って、鍋に入れ水を加えて、浸けておく。
- ④③を強火にかけて、煮立ったら②の小豆を加え、弱火で40～50分炊く。
- ⑤炊けたら、塩を加える。



## 由来

小豆がゆは、毎年1月15日に炊く習慣がある。1月15日は小正月ともいわれ、小豆がゆを食べて「邪」を払い、その年の健康を祈る。

栄養面では、小豆を入れることでビタミンB1やビタミンB2を多く摂取することができる。

小豆がゆは「さくらがゆ」とも「斎がゆ（祝いのかゆ）」ともいわれ、お祝いの席でも出されることがある。

## 料理のふるさと



# やまとにくどり 大和肉鶏のすきやき



## 材料

| 材料                 | 分量 (g) |
|--------------------|--------|
| 大和肉鶏もも肉 (大きめのぶつ切り) | 200    |
| もめん豆腐 (角切り)        | 120    |
| 白ねぎ (ななめ薄切り)       | 60     |
| 春菊                 | 65     |
| 糸こんにゃく             | 50     |
| 生しいたけ              | 80     |
| 割り下                |        |
| しょうゆ               | 30     |
| 酒                  | 25     |
| みりん                | 30     |
| 砂糖                 | 6.5    |
| 昆布だし               | 25     |



## 1人当たりの栄養量

|        |          |
|--------|----------|
| エネルギー  | 680kcal  |
| たんぱく質  | 47.2g    |
| 脂質     | 33.6g    |
| カルシウム  | 310mg    |
| 鉄      | 4.13mg   |
| ビタミンA  | 386 μgRE |
| ビタミンB1 | 0.42mg   |
| ビタミンB2 | 0.72mg   |
| ビタミンC  | 33mg     |
| 食物繊維   | 8.5g     |
| 食塩     | 4.9g     |
| マグネシウム | 138mg    |
| 亜鉛     | 5.0mg    |



## 下処理

○糸こんにゃくはゆでて、適当な長さに切る。



## 作り方

- ①大和肉鶏は大きめのぶつ切りにする。
- ②白ねぎはななめ薄切り、もめん豆腐は角切り、春菊は根を切り落とし長さを半分に切る。生しいたけは石づきをとる。
- ③鍋に割り下を入れひと煮立ちさせ、煮えにくいものから順に入れて煮る。



## 由来

「大和肉鶏」は奈良県の特産品で、昭和53年に奈良県畜産試験場が品種改良に成功し、地鶏として作られた。現在は奈良市、五條市、宇陀市などで飼育されていて、甘味があり、脂肪が適度で肉質のしまりのよい、おいしい鶏肉である。昔ながらの鳥料理として有名な京都の「かしわ料理」のかしわの大半を奈良県産「大和かしわ」が受け持っていた。この伝統の「大和かしわ」を引き継いだのが、「大和肉鶏」である。

10月の中旬、天神さま（菅原道真公）の冥福を祈るために、天満宮の宮さんに氏子総代が参列し、神主による葬儀が秋祭りとして行われる。天神さまの守護物が牛であるため、牛肉の代わりに鶏でかしわのすき焼きをつくり、親戚などに振る舞った。奈良では、お祝いなどハレの時には、かしわのすき焼きが食卓にのぼるごちそうであった。



# にゅうめん



## 材料

| 材料             | 分量 (g) |
|----------------|--------|
| (乾) そうめん       | 25     |
| (干) 平ゆば        | 1      |
| しめじ (小房に分ける)   | 10     |
| かまぼこ (3mmうす切り) | 6      |
| みつば (2cm切り)    | 3      |
| かつお節           | 1.7    |
| こんぶ            | 0.4    |
| 淡口しょうゆ         | 0.7    |
| 酒              | 1.1    |
| 塩              | 0.45   |
| 水              | 180    |



## 1人当たりの栄養量

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 104kcal |
| たんぱく質  | 4.0g    |
| 脂質     | 0.8g    |
| カルシウム  | 19.6mg  |
| 鉄      | 0.4mg   |
| ビタミンA  | 8μgRE   |
| ビタミンB1 | 0.04mg  |
| ビタミンB2 | 0.02mg  |
| ビタミンC  | 2mg     |
| 食物繊維   | 1.1g    |
| 食塩     | 1.7g    |
| マグネシウム | 11mg    |
| 亜鉛     | 0.3mg   |



## 下処理

- そうめんは、沸騰したたっぷりの湯にさばきながら入れ軽くかきまぜ、ゆで上がったら冷水でよくもみ洗いしてザルにあげ、水を切っておく。
- (干) ゆばは硬く絞ったぬれ布巾に包んでしんなりさせ、適当な大きさに切る。
- かつお節とこんぶで出し汁をとる。



## 作り方

- ①温めだし汁に調味料を入れ味付けする。
- ②ゆば、しめじ、かまぼこを入れる。
- ③器にそうめんを入れる。
- ④具に火が通ったら③にそそぎ、みつばを添える。



## 由来

そうめんは一般的には夏にひやしそうめんとして食べられている。しかし奈良では昔からいろいろな料理にして年中食べてきた。夏は冷たいそうめん暑さをしのぎ、冬は温かい麺料理として食べられている。「にゅうめん」とは煮麺のことである。

奈良時代に唐から伝来したそうめんの技法は、大和の中央にある三輪地方(桜井市)に伝わり、この地方は初瀬川や巻向川の良質な水に恵まれ、そのうえ川の流れの落差が大きく水車による製粉が盛んに行われていたので、そうめん作りに適していた。現在でも「三輪そうめん」は奈良の特産物として全国的に有名である。



# ずいきの胡麻和え



## 材料

| 材料           | 分量 (g) |
|--------------|--------|
| ずいき (3 cm切り) | 70     |
| しょうゆ         | 9      |
| 白いりごま        | 1.5    |
| 砂糖           | 2.3    |



## 1人当たりの栄養量

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 24kcal  |
| たんぱく質  | 0.9g    |
| 脂質     | 0.8g    |
| カルシウム  | 75mg    |
| 鉄      | 0.3 mg  |
| ビタミンA  | 13 μgRE |
| ビタミンB1 | 0.02mg  |
| ビタミンB2 | 0.01mg  |
| ビタミンC  | 4 mg    |
| 食物繊維   | 1.3g    |
| 食塩     | 0.4g    |
| マグネシウム | 11mg    |
| 亜鉛     | 0.8mg   |



## 下処理

○ずいきはアクが強いので調理する前にアクを抜く。  
皮をむく際は水の中でむくようにすると色が手に付かない。



## 作り方

- ①ずいきは皮をむき、30分ほど水につけておく。
- ②鍋に入れるぐらいの長さに切って、茹でる。
- ③茹でたずいきをザルに上げ、水気を切って冷まし、3 cmぐらいの長さに切る。
- ④ごまは炒って、すり鉢でよくすっておく。その中へしょうゆ・砂糖入れ、絞ったずいきを入れて和える。

※茹ですぎない。(食感がなくなる)  
※ずいきの茹でた絞り加減で味付けをみる。  
※土しょうがを好みで使うとよい。



## 由来

ずいきは、里芋の葉柄のことである。白茎と赤茎があり、一般には赤い品種が出回っている。ずいきの種イモを4月中旬から末ぐらいに植え付け、収穫は9月から10月ごろが中心である。八つ頭、エビイモ、トウノイモなどの種類がある。ずいきの出回り時期は生で食べ、食べきれないものを干しずいきに利用し、その干しずいきを芋がらともいう。

和え物、酢の物、煮物、汁ものに使われ、歯ざわりと素朴な味がおいしい。

栄養は、鉄分・カルシウムが豊富で、出産後の体力回復に食べられていた。また、食物繊維、カリウムも豊富で、慢性的な便秘や高血圧にも効果的である。



# にもの ずいきの煮物



## 材料

| 材 料  | 分量 (g) |
|------|--------|
| ずいき  | 70     |
| うす揚げ | 15     |
| だし汁  | 80     |
| しょうゆ | 10     |
| 砂糖   | 3      |
| 酒    | 3      |



## 1人当たりの栄養量

|        |          |
|--------|----------|
| エネルギー  | 136kcal  |
| たんぱく質  | 6.3g     |
| 脂質     | 6.3g     |
| カルシウム  | 65mg     |
| 鉄      | 1.2mg    |
| ビタミンA  | 299 μgRE |
| ビタミンB1 | 0.08mg   |
| ビタミンB2 | 0.08mg   |
| ビタミンC  | 15mg     |
| 食物繊維   | 4.0g     |
| 食塩     | 1.4g     |
| マグネシウム | 37mg     |
| 亜鉛     | 0.8mg    |



## 下処理

○ずいきは皮をむき、3 cm くらいの長さに切り30分ほど水につけておく。



## 作り方

- ①うす揚げは、油抜きし短冊に切る。
- ②鍋に出し汁を入れ、ずいき、うす揚げを入れ調味料で煮る。

※ずいき自体あっさりとしているので、油で炒めて調理してもおいしい。

※煮汁がなくなるまで煮る。



## 由来

ずいきはさといもの葉柄のことである。さといものはインド東部からインドシナ半島が原産地である。日本へは、中国南部を経て縄文時代中期に渡来した。干しずいきは貯蔵性に優れているため、飢饉や戦いの際の非常食として活用された。今でも出回り期には生で食べ、食べきれないものは保存食として干しずいきにしているそうである。夏野菜のずいきはあっさりとした味の薄味に仕上げ、冷蔵庫で冷やして食べるとおいしい。他に酢の物やみそ汁の具などいろいろな料理に使うことができる。また不足しがちな食物繊維が多く含まれているので、ずいきが出回る時期は、是非いろいろな料理に使ってほしい。また歯ざわりがよく素朴な味わいをこれからも伝えていきたい。



# ぬた (わけぎの<sup>す</sup>酢みそ<sup>あ</sup>和え)



## 材料

| 材料   | 分量 (g) |
|------|--------|
| わけぎ  | 50     |
| うす揚げ | 15     |
| 酒    | 少々     |
| みそ   | 9      |
| 酢    | 5.5    |
| 砂糖   | 5      |



## 1人当たりの栄養量

|        |          |
|--------|----------|
| エネルギー  | 104kcal  |
| たんぱく質  | 4.5g     |
| 脂質     | 5.3g     |
| カルシウム  | 82mg     |
| 鉄      | 1.1mg    |
| ビタミンA  | 225 μgRE |
| ビタミンB1 | 0.04mg   |
| ビタミンB2 | 0.06mg   |
| ビタミンC  | 19mg     |
| 食物繊維   | 2.1g     |
| 食塩     | 0.6g     |
| マグネシウム | 35mg     |
| 亜鉛     | 0.6mg    |



## 下処理

- わけぎは根元を切り落とす。
- わけぎは塩ゆでしないで酒炒りする場合もある。



## 作り方

- ①わけぎはきれいに洗って、沸騰した湯に根元から入れ、しんなりしたら葉先を入れ、色よく茹でてざるにあげる。
- ②4 cmの長さに切り、ぬめりを取り除く。
- ③うす揚げは、焼いて千切りにする。
- ④調味料を混ぜ合わせて酢みそを作り、わけぎとうす揚げを和える。

※うす揚げはカリッと香ばしく焼くとおいしい。  
※酢みそは味をみながら甘みを加減する。  
また好みですりごまを使う。



## 由来

わけぎは、ねぎとたまねぎの雑種で緑黄色野菜の一つである。土の中の根の上の白い部分(鱗茎)が株別れしてふえるので「分けると葱」から分葱と呼ばれている。ねぎと比べて刺激臭や辛みが少なく、独特の香りと甘みがある。ビタミンAの働きをするカロテン、ビタミンCを多く含み、ビタミンKも多い。

また「ぬた」は酢みそ和えのことで、酢とみそと砂糖を混ぜ合わせて具を和える料理のこと。特有の香りをもつわけぎに、焼いた油揚げが風味を添え、その脂肪分がわけぎのカロテンの吸収を助けるなど栄養面でも優れたふだんの日のお総菜である。

