

な ら ち ゃ め し 奈良茶飯



材 料

材 料	分量 (g)
米	80
{ ほうじ茶	3.3
{ 水	120
大豆	8
塩	1.5



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	0μgRE
ビタミンB1	0.13mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	1.5g
食塩	1.5g
マグネシウム	36mg
亜鉛	1.4mg



下 処 理

- 米は洗って、ザルに上げておく。
- 水を沸かし、ほうじ茶を入れた茶袋を入れ、色よく煮出したら茶袋を取り出し冷ましておく。
- 大豆は水に一晩浸けてもどしておく。



作 り 方

- ①釜に洗った米、冷ましたほうじ茶の浸出液、もどした大豆、塩を入れ、30分吸水させた後炊く。

※本来は大豆を弱火で炒って香りを出した後、水に浸し、皮をむいて用いるのが伝統的な作り方だが、手軽に作るためには、大豆の水煮を用いても良い。



由 来

奈良茶飯の起源は、東大寺と興福寺の寺領から納められる上茶を煎じて初煎（初めに入れた茶）と再煎（二番茶）に分け、再煎のお茶に塩少量を加えて飯に炊き、蒸らした後に初煎の濃い方に浸けて食べるのが本来の茶飯であったといわれている。

「お水取り」で知られている東大寺二月堂の修二会の蓮行僧の昼食の献立の中に「茶飯」の記録が残されている。一般には江戸時代の中期に、浅草や各地で茶飯屋ができて、「奈良茶」の目印を出して客を呼んだことが記録に残っている。

料理のふるさと



かきもち入り茶がゆ



材料

材料	分量 (g)
米	40
塩	1.2
ほうじ茶 (番茶)	2.5
かきもち	3枚
水	500



1人当たりの栄養量

エネルギー	142kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	0.5g
カルシウム	14mg
鉄	0.6mg
ビタミンA	50 μgRE
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	1mg
食物繊維	2.1g
食塩	0.2g
マグネシウム	9mg
亜鉛	0.6mg



作り方

- ①水の中に茶袋を入れて強火にかけ、お茶を煎じる。
- 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。煮返ってきたら弱火で20分ほど炊く。途中かき混ぜる。炊きあがったら火を消し、蓋をして蒸らす。最後に塩を入れて仕上げる。
- ③香ばしく焼いたかきもちを茶がゆに入れて同時にいただく。

※茶がゆのポイントは、最後に塩を入れると、ふやけず、さらっとした茶がゆに仕上がる。



由来

かきもちは、正月前や大寒の頃など寒さが厳しい時につきたての餅を長方形の木型に入れて形を整え、薄くスライスして乾燥させた後、ワラを編みながら等間隔に一枚ずつ挟んで納屋などに吊し乾燥させたもの。餅の中に胡麻、豆、青のり、えびなどを入れる。

昔は火鉢の火であぶって食べていた。火鉢がなくなった現在は、油で揚げたり、ストーブで焼いたりして食べるのが一般的で、寒い冬の楽しみの一つである。

かき餅入り茶がゆは、こんがり焼いたかき餅を茶がゆに入れて食べる食べ方で、食べる時かきもちの歯ざわりと香ばしさがおいしい。一年を通じて茶がゆに季節の物を使って、香りや味を楽しむ。今も続いている優しい郷土料理である。



料理のふるさと



きんごろう



材料

	材料 (4人分)	分量 (g)
A	わらび粉	100
	水	450
B	黒砂糖	100
	水	80
	きな粉	20



1人当たりの栄養量

エネルギー	154kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	0.9g
カルシウム	58mg
鉄	1.3mg
ビタミンA	0μgRE
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.02mg
ビタミンC	0.0mg
食物繊維	0.7g
食塩	0g
マグネシウム	16mg
亜鉛	0mg



作り方

- ①鍋にAをいれ弱火にかけ、透明になるまでよくかき混ぜる。
- ②流し箱に入れ冷やし固める。
- ③Bを煮詰め黒蜜を作る。
- ④②を切り分け黒蜜をかけ、きな粉をまぶす。



由来

昔、奈良県はわらび粉の産地であった。わらびの根のでんぷんから作るわらび粉を、湯で練り餅状にして食べるわらび餅は、室町時代から奈良の名産として広く好まれていた。

本来わらび餅の季節は春だが、涼しげなお菓子ということで、現在は夏の代表的なおやつとして、親しまれている。この「きんごろう」という名は、奈良県山添村の神、波多津社の祇園さんにこのお菓子を作っていた名人の名前が「きんごろう」さんであったことから俗説としてこの名が地域に残っている。

