

美味しい奈良の レシピ

奈良の食材にトコトンこだわって、
カ・ン・タ・ン、絶品メニュー



保存版

和食・フレンチ・
中華・イタリアン・
エスニック・スイーツ



奈良県産食材

美味しい奈良のレシピ

奈良の食材にトコトンこだわって、
カ・ン・タ・ン、絶品メニュー

自然あふれる奈良は、食材の宝庫と言えます。

大和野菜、季節ごとに登場する個性的な野菜や果物、

そして、川魚やブランド肉。

魅力的な奈良県食材だからこそ、よりおいしく食べてほしい。

そこで、人気と実力を備えた12名のシェフが、

家庭で作れるレシピを伝授してくれます。

シェフならではのアイデアや調理法、食べ合わせの工夫などを参考に、

美味しい奈良の食材をお楽しみ下さい。

美味しい奈良のレシピを教えるシェフ



日本料理

大山佳代子さん
秋篠の森 なず菜
(奈良)



日本料理

佐々木浩さん
祇園さゝ木
(京都)



日本料理

田中孝昌さん
奈良ホテル 花菊
(奈良)



フランス料理

秋吉博国さん
リス・ウォーターテラス あやめ池
(奈良)



フランス料理
吉崎公浩さん
ル・クレール
(奈良)



中国料理
今村浩之さん
ラヴェニールチャイナ
(兵庫)



イタリア料理
稲次知己さん
トラットリア ピアノ
(奈良)



イタリア料理
堀江純一郎さん
リストランテ イ・ルンガ
(奈良)



イタリア料理
笛島保弘さん
イル・ギオットーネ
(京都)



スペイン料理
川島宙さん
アコルドゥ
(奈良)



タイ料理
諸江紀夫さん
RAHOTSU
(奈良)



スイーツ
岩崎能久さん
KARAKU
(奈良)

大和野菜

- P 2 大和まな
- P 4 千筋みずな
- P 6 宇陀金ごぼう
- P 8 香りごぼう
- P10 ひもとうがらし
- P12 紫とうがらし
- P14 大和いも
- P16 観だいこん
- P18 結崎ネブカ
- P20 大和きくな
- P22 片平あかね
- P24 大和丸なす
- P26 下北春まな
- P28 大和ふとねぎ
- P30 半白きゅうり
- P32 大和寒熱ほうれん草
- P34 筒井れんこん



生産地

大和高田市、宇陀市 他

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



小松菜の仲間で、漬け菜として食されてきた。葉は約30cmの透き通るような緑色。大根菜ほど辛くはなく、独自の甘味と風味がある。



【大和まな-yamato mana】
アブラナ科アブラナ属

奈良県自慢の大和野菜のひとつ「大和まな」。以前は県内でもあまり知られていなかつたが、近年特産化が進み、周年栽培されるほどになった。省内では地産地消を目的として学校給食に出され、料理のバリエーションも豊富。また、産官学で品種改良に取り組み、日持ちするよう改善され、東京にも出荷されるようになった。安定した生産量で、今では大和野菜のブランドを支える野菜だ。

味は、葉野菜の中でも独特の甘味があり、大根菜ほど辛くない。歯切れの良い食感で生でも食べることができる。

大和まなの食感が楽しいホタテと柿の合わせ技 大和まなと柿の盛り合わせ 黒大豆のソース

材料（1食分）

大和まな	15 g
八方地	適量
柿	5 g
甘酢	適量
ホタテ貝柱	1 個
黒大豆	20 g
水	適量
米酢	3 mL
砂糖	3 g
淡口醤油	3 mL

※1
八方地は、だしにミリンと淡口醤油と塩を加えたもの。だし15に対し、ミリン1、淡口醤油1、塩1が目安。

※2
①の大和まなを適宜に切り、柿、ホタテ貝柱と組み合わせて器に盛る。上から③をかける。

つくり方



1 大和まなはゆでて八方地^{※1}に漬ける。柿は皮をむいて適宜に切り、甘酢に漬ける。



2 ホタテ貝柱は塩をふって30分間おく。炭火で焼き目がつく程度に炙る。



3 やわらかく炊いた黒大豆を裏漉しし、水でのばす。酢、砂糖、淡口醤油で味を調える。^{※2}

だしの旨味を吸った大和まなはシャキシャキとした食感が残り、やわらかい柿、弾力のあるホタテ貝柱との食感の違いが楽しい。黒大豆のソースは味付けを控えめにすることで、それぞれ素材の持ち味が引き立つようになっている。



大和まなはシンプルにゆで上げて、食感の異なるホタテや柿と一緒に食べていただくと、存在感が光ります。黒大豆のソースは味付けを抑え、ゴマペーストのイメージで作ってみました。

祇園さゝ木 佐々木浩さん

大和まながおしゃれなフランス惣菜に大変身

大和まなとブルーチーズのキッシュローヌ

材料 (6食分)

大和まな 100g
サラダ油 少量
バター 1片

A : アパレイユ

全卵 2個
牛乳 180 g
生クリーム 180 g
ナツメグ 少々
塩、コショウ 各適量
パイシート^{*1} 適量
バター 適量

B

ブルーチーズ 10 g
バルメザンチーズ 適量

*1
バターを塗った耐熱容器にパイシートを貼り付け、オーブンで焼いておく。

*2
オーブンで焼く時間は、170~180°Cで15~20分。

つくり方



1 大和まなを適当に切り、サラダ油で炒める。バターを加え炒め、取り出して冷ます。



2 アパレイユの材料をすべて混ぜ合わせ、漉す。冷蔵庫で1時間おいてはじめる。



3 焼いたパイ生地に①を敷き、②を注ぐ。Bのチーズを散らし、オーブン^{*2}で焼く。

市販のパイシートを使えば予想以上の簡単調理

大和まなのさっぱりした味わいに、ブルーチーズがアクセントとなつて、ワインによく合う一品に。市販のパイシートを使用すれば、決して難しくない。季節の野菜を使ったサラダを添え、ソースを飾れば、家庭でもおしゃれなフランス惣菜が楽しめる。



焼き立てはもちろんですが、冷めてもおいしく食べられます。大和まなは食感が残る程度に炒めるのがポイント。パイ生地の食感とのコントラストも楽しんでください。

イリス ウォーター・テラス 秋吉博国さん

独特の風味を生かした大和まなの食感も心地よい

豚ミンチと大和まなの簡単リゾット、生姜風味

材料 (2食分)

豚挽肉^{*1} 160 g
大和まな 80 g
冷やご飯 200 g
バルメザンチーズ 30 g
チキンブイヨン 300ml
生姜汁 大さじ1
E.V.オリーブ油 大さじ2

*1
豚挽肉に適量の塩をしてもみ込み、1時間置いておく。

*2
仕上げに少量の E.V.オリーブ油を加え、よく混ぜると風味がよくなります。

つくり方



1 大和まなをざく切りにし、軽く炒めて塩をふる。



2 豚挽肉を炒め、温めたチキンブイヨンを加える。2/3程度まで煮詰め、冷やご飯を加える。



3 水分がなくなるまで煮詰め、①とバルメザンチーズ、生姜汁を加え混ぜる。^{*2}

冷やご飯を使って作る簡単リゾット

冷やご飯を使うので、短い調理時間で、簡単に作れるリゾット。スープの旨味を吸ったご飯の中で、大和まなの風味が際立ち、シャキシャキとした食感が楽しめる。豚挽肉は、すぐにほぐさず、少し塊のまま焼いたほうが、より香ばしく仕上がる。



大和まなは、ご飯と相性がいいのでリゾットにしてみました。豚挽肉を炒めるとき、脂が出でますが、旨味でもあるので、取りすぎないように注意してください。

イル・ギオットーネ 笹島保弘さん

生産地

曾爾村、御杖村、奈良市

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



千筋みずな



[千筋みずな-sensuji mizuna]
アブラナ科アブラナ属

大株のものは、直径40cm以上にもなり、重さも1kg以上にまで成長するため、小分けにして出荷されることが多い。小株のものは、ハウス栽培が多く、年中栽培が行われている。

一度食べると、魅了される甘さと、シャキシャキと存在感のある食べ応えが特徴。さつと湯通しをしたり、煮物にする場合も火を通しすぎないことがポイント。

戦前から水田の裏作として栽培されていた「千筋みずな」。株元から伸びる茎部から緑色のギザギザした葉が密生して生えている。

戦前から水田の裏作として栽培されてきた「千筋みずな」。シャキシャキと存在感のある食べ応えが特徴。

千筋みずなのシャキシャキした食感がたまらない あさりと千筋みずなのスパゲティ、七味風味

材料（2食分）

スパゲティ^{*1} 160g
あさり^{*2} 20個
水 100~120ml
千筋みずな 100g
ニンニク 大2片
E.V.オリーブ油 大さじ2
七味唐辛子 適量

*1 塩を加えた湯(1%)で固めにゆでる。商品の表示より、1分程度短めが目安。

*2 あさりは3%の塩水に浸け、暗い場所で1時間程度置き、しっかりと砂を吐かせる。そして流水でよく洗っておく。

つくり方



1 ニンニクを熱し、香りが出たら取り出す。あさりと水を加え、蒸し焼きにする。



2 あさりを取り出し、固めにゆでたスパゲティを加える。ソースがなくなるまで煮詰める。



3 火を止め、ざく切りの千筋みずなとむき身のあさりを加える。七味唐辛子をかける。

スパゲティにあさりのだしを吸わせる

存在感のある千筋みずなの食感が存分に楽しめるパスタ。スパゲティは、あさりのだしをしつかり吸い、噛みしめるほどに旨味があふれる。あまり加熱せずに、食感を生かしつつ、フレッシュな香りを楽しめるように仕上げよう。



千筋みずなは香りがいいので、あまり火入れせず、しっかりした食感を残すのがポイントです。スパゲティは固めにゆでて、あさりのだしをしつかり吸わせてください。

イル・ギオットーネ 笥島保弘さん

シャキシャキの食感を引き立てる具だくさんお浸し

千筋みずなのお浸し

材料（4食分）

千筋みずな	100 g
薄揚げ ^{*1}	1/2枚
ニンジン ^{*2}	20 g
生シイタケ ^{*2}	20 g
鯨ベーコン	15 g
練り辛子	少量

A：合わせだし

だし	240mℓ
淡口醤油	30mℓ
ミリン	30mℓ

B：合わせだし

だし	120mℓ
淡口醤油	10mℓ
ミリン	10mℓ

※1
薄揚げを熱湯にくぐらせ油抜きをしてから、細めの短冊切りにする。

※2
ニンジンは皮をむいて細めの短冊に、生シイタケも同様の大きさに切りそろえる。

つくり方



1 千筋みずなを熱湯でさっとゆで、氷水に取る。適当な長さに切り、合わせだしAに漬けておく。



2 薄揚げ、ニンジン、生シイタケを合わせだしBでさっと炊いておく。



3 ②の水気を切り、①と練り辛子を加えて混ぜ合わせ味を調節する。

だしに漬けて千筋みずなに味を含ませる

少し太めで食感のいい千筋みずなは、ゆで時間は短く、すぐに氷水に取るのが個性を生かすコツ。食感の異なる野菜と合わせることで、千筋みずなのシャキシャキ感が引き立つ。鯨ベーコンなど、動物性の具を加えると、食べごたえが増す。



天に添える鯨ベーコンは、細切りにすることで、千筋みずなと食べやすくなります。他の野菜も大きさをそろえるのがポイント。鯨ベーコンが手に入らなければ、ハムでも結構です。

奈良ホテル 花菊 田中孝昌さん

千筋みずなと三輪素麺の絶妙な食感のコントラスト

千筋みずなと三輪素麺のタイ風あんかけ麺

材料（4食分）

チキンブイヨン	240mℓ
豚挽肉	320 g
インゲン ^{*1}	8本
水煮タケノコ	40 g
A	

オイスタークリーミングソース 大さじ2
セーズニングソース…大さじ2
ナンプラー ……大さじ2
砂糖 ……小さじ2
水溶き吉野葛^{*3}……大さじ1
三輪素麺 …… 4束
千筋みずな …… 1束
ニンニクオイル …… 大さじ4

※1
さっと下ゆでして、小口切りにする。

※2
吉野葛と水の比率は1:1。吉野葛は、片栗粉でも代用できる。

つくり方



1 チキンブイヨンと豚挽肉を合わせ、ほぐしながら加熱する。インゲンとタケノコを加える。



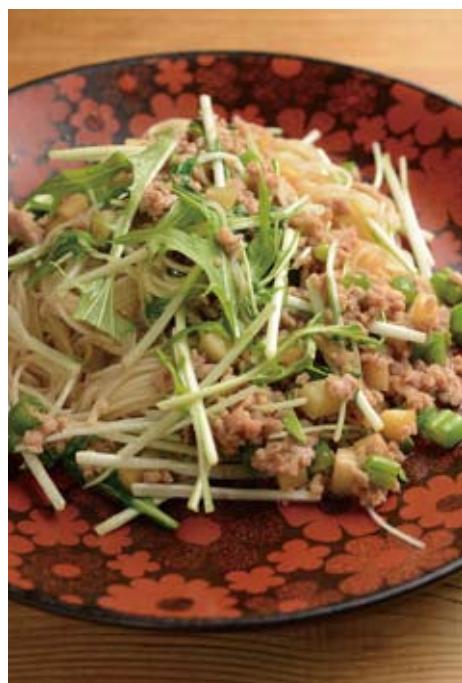
2 Aで味付けし、水溶き吉野葛でとろみをつける。固めにゆでた三輪素麺を加え混ぜる。



3 ざく切りの千筋みずなを加えてしんなりするまで和え、ニンニクオイルを回しかける。

とろみ餡が千筋みずなと三輪素麺にしつかり絡む

少しひどいのついだしが、三輪素麺によく絡み、まつたりとした味わいの中に、千筋みずなの中の食感と清涼感が引き立つ一品。豚挽肉はだしが冷えた状態からのほうがほぐれやすい。小株の場合は、あまり加熱しないほうがおすすめ。



大株の千筋みずなは食感がしっかりしているので、少し加熱したほうがいいでしょう。三輪素麺だけでなく、冷麦や中華麺など、太めの麺でもおいしくれます。

RAHOTSU 諸江紀夫さん

生産地

宇陀市

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



宇陀金ごぼう

雲母を多く含む土壤で育ち、付着した雲母が金粉をまぶしたように輝く「宇陀金ごぼう」。縁起物として正月のおせちに珍重されている。



【宇陀金ごぼう-uda kingobou】
キク科ゴボウ属

冷涼な気候で育つ「宇陀金ごぼう」。香りがよく、肉質が柔らかいのが特徴。雲母を多く含む土壤で育ったごぼうは、付着した雲母がキラキラと金粉をまぶしたように輝く。その美しさからこの名前がついたとされる。長いもので1m 30cmほど、太いものでビール瓶ほどになることもある。太い方がより肉質が柔らかく、肉詰め料理に最適。細いものはカリカリとした食感を楽しめる。

縁起物としておせちに珍重されており、全国ブランドへ成長させるべく、今後は安定した生産量の確保が課題だ。

衣はサックリ、宇陀金ごぼうはホクホク

宇陀金ごぼうのフリッター レッドカレー風味

材料（4食分）

宇陀金ごぼう	1本
A	
米粉	25g
薄力粉	25g
水	25ml
ココナッツミルク	大さじ2
卵	1/2個分
塩	小さじ1
レッドカレーペースト	大さじ1
ナンプラー	大さじ1

つくり方



1 ゴボウは表面を洗い、厚めの短冊切りにする。



2 Aをボウルでしっかりと混ぜ合わせ、①を入れて絡ませる。



3 低温(約170℃)の油で濃いきつね色になるまで揚げる。

空気を含んでふくらんだ衣はサックリと、宇陀金ごぼうはホクホクとして、レッドカレーのピリ辛味がクセになる。手でつまんで食べやすい大きさなので、おやつやビールのお供にちょうどいい。宇陀金ごぼうのほか、いろいろな野菜を揚げても楽しい。



RAHOTSU 諸江紀夫さん

レッドカレーペーストがなければ、カレー粉を加えておいしい衣になります。いろいろな野菜に合う衣です。油の温度が高いと焦げやすいので気を付けてください。



ごぼうたっぷりのあっさりクリーミーグラタン 宇陀金ごぼうのグラタン

材料（4食分）

宇陀金ごぼう（輪切り） 100 g
玉ねぎ（小角切り） 40 g
ベーコン 少々
コンソメスープ 200 g
タカノツメ 1本

A^{*1}

ニンジン 10 g
鶏モモ肉 30 g

ソース^{*2}

玉ねぎ（みじん切り） 80 g
塩 少々
白米 100 g
コンソメスープ 120 ml
卵黄 1個
パルメザンチーズ 50 g
パルメザンチーズ 適量

※1
ニンジンは小さ目の短冊に、鶏モモ肉はひと口大に切る。軽く火が通るまで炒めておく。

※2
玉ねぎを炒め、塩で味付けする。白米を加え、透明になるまで炒める。スープを加えてやわらかくなるまで煮たら、ミキサーにかけて滑らかにする。卵黄とパルメザンチーズを加え、よく混ぜ合わせる。

つくり方



1 玉ねぎとベーコンを炒め、甘味が出たら宇陀金ごぼうを加え炒める。



2 ①にスープを加えて落としぶたをし、水分がなくなるまで煮詰める。そしてAを加え混ぜる。



3 耐熱容器に②を入れ、ソースをかける。チーズをかけ180℃のオーブンで約20分間焼く。

お米を使つた軽やかなホワイトソース

お米で作るホワイトソースを使った口当たり軽やかなグラタン。フランス料理では、このソースを「スビーズ」という。宇陀金ごぼうの香りも生きていて、熱々の冬らしいひと皿。



白米で作るソースは、一般的なベシャメルソースよりも口当たりが軽く、宇陀金ごぼうとよく合います。仕上げに、カリカリに焼いたベーコンを添えると食感が楽しくなります。

イリス ウォーター・テラス 秋吉博国さん

甘辛い濃い目の味付けが白いご飯とお酒を誘う

宇陀金ごぼうのホイコーロー

材料（1食分）

宇陀金ごぼう（スライス） 100 g
豚バラ肉（スライス） 100 g
青ネギ（輪切り） 5 g

A

ニンニク（みじん切り） 小さじ1
豆板醤 小さじ1

B^{*1}

甜麺醤 大さじ1
醤油 大さじ1
砂糖 小さじ1
酢 小さじ1
紹興酒 大さじ1
コショウ 少々
ゴマ油 小さじ1
水溶き吉野葛^{*2} 小さじ1

※1
Bの調味料はあらかじめ混ぜ合わせておく。

※2
吉野葛と水の比率は1:1。吉野葛は、片栗粉でも代用できる。

つくり方



1 宇陀金ごぼうは3mmにスライスし、酢水に入れる。豚バラ肉は3cm幅にカットする。



2 宇陀金ごぼうと豚バラ肉を塩ひとつまみ加えた湯でボイルする。ザルに一旦取り出す。



3 Aを弱火で炒め、香りが出たらBの調味料を加える。②を戻し炒める。青ネギを添える。

宇陀金ごぼうの食感が心地よい加熱加減を目指したい

豆板醤や甜麺醤など、中国の四川料理らしい調味料を使った甘辛い仕上がり。ご飯にもお酒にも合う味わいだ。最初に豆板醤とニンニクを炒めて香りを出すのがポイント。豚バラ肉は、ごぼうの食感とのバランスを考え、厚めのほうがおいしく仕上がる。



宇陀金ごぼうと豚バラ肉を下ゆする際は、好みの固さになるように調節してください。宇陀金ごぼうらしい、しゃきしゃきした食感が残るほうが、おいしいと思います。

ラヴェニールチャイナ 今村浩之さん

生産地

五條市

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



ごぼう 香り

金剛山の扇状地に位置する
五條市北部の北宇智地区。
ここで栽培されている

「香りごぼう」は、

その名の通り、

香りがよく肉質は柔らか。



【香りごぼう】kaori gobou
キク科ゴボウ属

土壤は砂質で、品種の特性から、ごぼう本来の香りが高められ肉質が柔らかいものに育つ。皮目に香りや旨味があるため、調理する際、皮はできるだけこそぎすぎない方がよい。アグとアグは水にさらす程度で十分だ。さつと茹でたあとに、天ぷらにするのがおすすめ。

ほとんどが食物繊維なので整腸作用があり、ポリフェノールも含まれている。

「香りごぼう」は2種類の品種を用い、3月中旬から5月いっぱいまで出回るように栽培している。

ワインに合う！イタリア風きんぴらごぼう

香りごぼうのアーリオオーリオペペロンチーノ、きんぴら仕立て

材料（1食分）

香りごぼう	1本
ニンジン	1/3本
レンコン	30g
酢水	適量
ニンニク（みじん切り）	1片
唐辛子	1本
アンチョビ	3切れ
塩、コショウ	各適量
白ワイン	大さじ1
パセリ（みじん切り）	適量

つくり方



1 香りごぼうはささがき、ニンジンはせん切り、レンコンはスライスし、酢水に浸けておく。



2 弱火でニンニク、唐辛子、アンチョビを炒める。アンチョビが溶けたら①を加える。



3 塩とコショウで味を調整し、白ワインを加える。仕上げにパセリをふりかける。

アグの少ない香りごぼうは瞬間調理がコツ

アグが少なく生でも食べられる香りごぼうだからこそ、加熱調理は短時間で仕上げるのがポイント。シャキシャキした食感を生かしたい。作りなれたきんぴらごぼうも、調味料選びと少しの工夫で、ワインに合うイタリア惣菜に大変身。



見た目は和食のようですが、食べるといっかりイタリア料理です。ニンニクと唐辛子はイタリア料理の基本、そこにアンチョビが加わると間違いない味わいになります。

レストランテイ・ルンガ 堀江純一郎さん

ビールによく合う、タイ風の簡単おつまみ

香りごぼうのスイートチリマヨネーズ和え

材料（4食分）

香りごぼう …… 2本
スイートチリソース …… 大さじ4
マヨネーズ …… 大さじ4
ゴマ …… 適量

つくり方



1 香りごぼうの表面を洗い、十字に切り込みを入れてからビーラーで薄くささがきにする。



2 热湯でさっとゆで、ザルに取る。粗熱が取れてから、水分をしっかりと切る。



3 ボウルにスイートチリソースとマヨネーズを合わせ、②を和える。器に盛り、ゴマをふる。

ラホツオリジナルのタイ風おつまみメニュー。香りごぼうは、シヤキシャキ感を生かすため、ゆですぎに注意する。あとはソースを和えるだけ。甘辛いスイートチリソースにマヨネーズの酸味が加わり、意外とさっぱり食べられる。



香りごぼうならではのシヤキシャキを楽しむ

スイートチリソースとマヨネーズは相性がいいので、香りごぼう以外の食材にも応用できます。ビールにもよく合いますので、簡単に作れるおつまみとしておすすめです。

RAHOTSU 諸江紀夫さん



香りごぼうに包まれた海老とキャベツの甘味

キャベツの海老しんじょう

香りごぼう巻き揚げ 柚子こしょうあんかけ

材料（4食分）

無頭エビ …… 200g
春キャベツ^{*1} …… 300g
ショウガ(みじん切り) …… 少量
香りごぼう^{*2} …… 約2本
片栗粉 …… 適量
揚げ衣^{*3} …… 適量
あん
だし …… 260ml
ミリン …… 20ml
醤油 …… 20ml
柚子こしょう …… 少量
水溶き吉野葛 …… 適量
ナス、香りごぼうの葉の部分^{*4} …… 適量
素揚げ白髪ねぎ …… 適量
七味唐辛子 …… 適量

*1 キャベツを2~3cmほどの千切りにし、塩少々を加えてもむ。水分をしっかり切っておく。

*2 香りごぼうは皮をむき、ビーラーで15cm長さの薄切りにする。

*3 水と小麦粉を同量で合わせる。

*4 ナスは素揚げにし、香りごぼうの葉の部分は下ゆでておく。

*5 ②、ナス、香りごぼうの葉の部分を器に盛り、③をかける。素揚げにした白髪ねぎを添え、七味唐辛子をかける。

つくり方



1 たいたい無頭エビとキャベツ、ショウガを合わせ、粘りが出るまで混ぜる。



2 香りごぼうに片栗粉をまぶし、3~4枚で、丸めた①を巻く。170℃の油で3分間揚げる。



3だし、ミリン、醤油を温め、柚子こしょうを加える。水溶き吉野葛でとろみをつける。^{*5}

香りごぼうを箸で割ると、中からホロホロとこぼれんばかりのしんじょうが現れる。香りごぼうの香ばしさに、無頭エビとキャベツの甘味がよく合う。柚子こしょうの香りが効いた餡がしつかり絡み、後味がさわやかなのも心地よい。



ユズコショウウの香りが心地よいあんかけ

お店でもとても評判のいいメニューです。香りごぼうはビーラーでスライスすると、きれいに切れます。とろみは、片栗粉もいいですが、吉野葛のほうがおいしく作れます。

秋篠の森 なず菜 大山佳代子さん



生産地

県内全域

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



【ひもとうがらし-himo tougarashi】
ナス科トウガラシ属



ひもとうがらし

昔から「ひもとうがらし」のつくだ煮は
夏定番の一品として親しまれてきた。細長く、
濃緑色で、皮の質感が柔らかい甘いトウガラシだ。

辛トウガラシと、シシトウガラシとの雑種から選抜されたといわれている「ひもとうがらし」。直徑約5mm、長さは約10~15cm。5月頃に苗を植え、収穫は6月中旬から10月まで続く。時期によつて大きさや固さに若干の変動は生じるが、サイズは小さい方が食感が柔らかい。

甘味があり、ししとうのような苦味はないのが特徴。昔から農家の自家消費用として作られるつくだ煮は、夏定番の一品として親しまれている。天ぷらや炒め物などにもあり、そのおいしさの評判が広がり料理店などでも使用されている。

辛さよりほろ苦さが生きるシンプルパスタ ひもとうがらしのペペロンチーノ

材料（1食分）

ひもとうがらし 20g
ベーコン 30g
オリーブ油 適量
ニンニク（みじん切り） 1片分
スパゲティ^{※1} 100g
塩、黒コショウ 各適量

※1
スパゲティは、湯量に対して1%の塩を加えた湯でゆでる。表示されたゆで時間より1分間ほど早めに上げるとアルデンテに仕上がりやすい。

※2
ひもとうがらしとベーコンを炒めたところにスパゲティのゆで湯を少量加えて、こびりついた旨味を溶かし込むと、よりおいしく仕上がる。

つくり方



1 ひもとうがらしを斜め切りにする。ベーコンも同程度の大きさに切りそろえる。



2 フライパンでニンニクとベーコンをカリカリに炒める。ひもとうがらしを加え炒める。^{※2}



3 ゆで上げたスパゲティを加えてまんべんなく和え、塩と黒コショウで味を調える。

定番パスタの大和野菜バージョン



乾燥唐辛子とニンニクで作る定番パスタメニューを、辛さの少ないひもとうがらしでアレンジして、子供からお年寄りまで食べやすいメニューに。ひもとうがらしは、炒めすぎると食感が悪くなるので、短時間で仕上げるのがポイント。



ひもとうがらしは、曲がりくねった形状をしているので、カットしたほうが調理しやすいでしょう。ほろ苦さと甘味をシンプルに味わえるおすすめレシピです。

Trattoria・ピアノ 稲次知己シェフ

香ばしい醤油味にベーコンの旨味がたまらない

ひもとうがらしのベーコン巻き 生姜焼き

材料（2食分）

ひもとうがらし 20本
ゴマ油 少々
生ベーコン 4枚
塩、コショウ 各適量

生姜焼きのタレ

だし 30ml
濃口醤油 15ml
砂糖 5g
ショウガ(すりおろし) 5g
ハチミツ 少々

つくり方



1 ひもとうがらしのヘタを取り、ゴマ油を入れた湯でさっとゆがき、氷水に取る。



2 ①の水気を拭き取り、5本ずつ生ベーコンで巻く。楊枝で止め、塩とコショウをふる。



3 弱火で表面がカリカリになるまで焼き、生姜焼きのタレを加えて絡めるように炒める。

ひもとうがらしが甘く感じる絶妙な味付け

カリカリに焼き上げた生ベーコンの旨味が、ひもとうがらしをよりおいしくさせる組み合わせ。生姜焼きのタレとの相性もよく、ご飯のおかずにも最適だ。ポイントは、ゴマ油を加えた湯でひもとうがらしを下ゆすることで、食感と香りが良くなる。



生ベーコンは塩氣と旨味が濃いので、ぜひ探して使ってください。もし、手に入らなければ、一般的なベーコンでも代用できます。

奈良ホテル 花菊 田中孝昌さん

旬の素材を炒め合わせた、まさに初夏の味

ひもとうがらしとシャコのガーリック炒め

材料（2食分）

ひもとうがらし 20本
シャコ(ゆで) 8尾
塩 適量
ナンブラー 小さじ2
サラダ油 大さじ2
ニンニク 2片分
サラダ油 適量

つくり方



1 ニンニクをスライスし、サラダ油できつね色になるまで揚げる。余分な油を切っておく。



2 シャコの足をはさみで切り落とし、塩をふる。そして熱したフライパンで炒める。



3 ひもとうがらしを加え、油がなじんだらナンブラーを加える。器に盛り、①を散らす。

3つの食感の組み合わせが楽しい一品

ひもとうがらしとシャコ、初夏に出回る旬の素材と一緒に炒め、ガーリックチップをたっぷりと添えたスタミナ料理だ。味付けはナンブラーだけでシンプルに。ひもとうがらしのほろ苦さとシャコの甘味が相性よく、ガーリックの風味でインパクトもある。



シャコは足を切っておくと食べやすくなります。ひもとうがらしは食感を残すため、炒めすぎに注意しましょう。シャコが手に入らなければ、殻つきのエビでもおいしいですよ。

RAHOTSU 諸江紀夫さん

紫とうがらし

ナスのような紫色をしたとうがらし。
最近では、飲食店でも利用され、知名度がアップ。
ほんのりとした甘味と独特的の食感が楽しめる。

古くから農家の自家消費用として作られてきた「紫とうがらし」。その名の通り、ナスのような紫色をしているのが最大の特徴。

5月頃に苗を植え、6月中旬には収穫が本格的に始まる。そして、霜が降りる10月下旬頃まで収穫は続き、実が熟すと、色は紫から鮮やかな赤色に変わる。味の特徴は「辛さがない」こと。子どもも安心して食べることができる。サイズは通常5cm程度だが、小さなサイズのものなら生で食しても皮や種が気にならない。

最近では、飲食店が利用したり、直売所などの販売が増え、注目の大和野菜である。



生産地

県内全域

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



【紫とうがらし-murasaki tougarashi】
ナス科トウガラシ属

紫とうがらしのプリプリ感をアンチョビ風味で 芋のコンフィと卵のスクランブル 紫とうがらしとアンチョビのソテ

材料（1食分）

紫とうがらし	3本
アンチョビ	2~3切れ
卵	2個
ジャガイモ	30g
オリーブ油	適量

つくり方



1 角切りのジャガイモを低温のオリーブ油でじっくり加熱する。串が通る程度まで。



2 溶き卵に①のジャガイモとオリーブ油を加え混ぜ、スクランブルエッグのように焼く。



3 紫とうがらしを炒め緑色になったら、アンチョビを加え炒める。適宜に切って盛る。

トロツとした卵との相性が楽しい

炒めた紫とうがらしはプリプリとして、トロトロのスクランブルエッグとのコントラストが楽しい一品。ジャガイモはひと手間かけ、コンフィにすることで、味わい深くなる。スクランブルエッグは、低温でゆっくり火を入れよう。



ジャガイモのコンフィは、オリーブ油がボコボコする程度の温度が目安です。ひと晩置くと味がなじんで、よりおいしくなります。コンフィしたオリーブ油を卵に加えるのがポイントです。

アカルドウ 川島 宙さん

タイ料理の定番、春雨のサラダを彩り美しく

ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ)

材料(4食分)

紫とうがらし 2本
春雨 120g
エビ*1 8尾
イカ*1 1杯
レッドオニオン 1/10個分
干しエビ 大さじ1
長ネギ(みじん切り) 大さじ1

A

ナンプラー 大さじ3
醤油 大さじ3
レモン汁 大さじ3
三温糖 大さじ3
ニンニク油*2 大さじ3
サニーレタス 適量

*1
エビは皮をむき、ゆでてから食べやすい大きさに切る。イカもゆでてから同様の大きさに切っておく。

*2
みじん切りのニンニク(2~3個)をサラダ油(150ml)で、香りが出来るまで、ごく弱火で加熱する。密閉容器で約1ヵ月間保存可。

つくり方



1 紫とうがらしは斜めにスライス、レッドオニオンはスライスして短く切りそろえる。

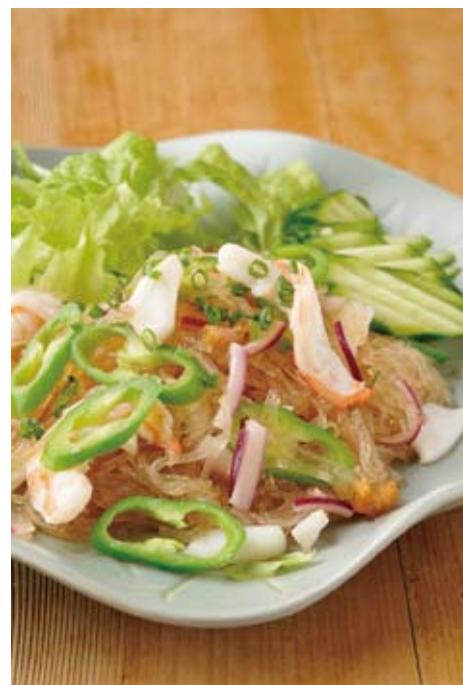


2 春雨を熱湯で4分間ゆでて、ざるに取り出す。長いのでキッチンばさみで適宜に切る。



3 ボウルに①と②を合わせ、干しエビ、長ネギ、Aを加えてよく和える。

ヤムウンセンは、タイで定番の春雨を使ったサラダ。本来は、激辛にする料理だが、紫とうがらしを使って辛くない仕上がりに。もちろん、好みで唐辛子を加えて辛くしてもおいしい。春雨は奈良県の特産品があるので、ぜひ奈良県産を使おう。



日本の醤油でもおいしいですが、タイの醤油「シユーカオ」を使うと本場の味に近づきます。また、甘酸っぱい「タマリンド」が入手できたら加えてみてください。

RAHOTSU 諸江紀夫さん

甘さとほろ苦さ、絶妙な食感の楽しい味わい

紫とうがらしの海老射込み あられチーズ焼き

材料(2食分)

紫とうがらし 6本
海老*1 100g
エビ 5~6尾
塩、コショウ 各少々
上新粉 1g
あられ 10g
溶けるチーズ 20g
柚子こしょう*2 少々

*1
エビは皮をむき背ワタを取り、水洗いする。軽く塩とコショウをふり、包丁で叩くように切る。上新粉を加え混ぜる。

*2
柚子こしょうは約同量の水で溶きのばしておく。

つくり方



1 紫とうがらしのヘタを取り、タテに切れ目を入れる。中の種をきれいに取り出す。



2 ①に海老を詰め、表面にあられを付ける。フライパンであられの付いた面を焼く。



3 180°Cのオーブンで5分間焼き、溶けるチーズと柚子こしょうをのせ、さらに1分間焼く。

紫とうがらしと海老のプリプリ感が共演

プリッとした紫とうがらしの中に、やわらかな海老がたっぷり。チーズと柚子こしょうの風味が味わいの幅を広げ、表面のサクサクとしたあられの食感がアクセントになる。いくつ食べても食べ飽きないおいしさだ。



あらは細かいものがいいですが、おかきなどを碎いても大丈夫です。ポテトチップスなどのお菓子でも代用できますので、いろいろな味を試しても楽しいでしょう。

奈良ホテル 花菊 田中孝昌さん

生産地

御所市、天理市 他

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



粘りが強く味もよい
「大和いも」。
栽培に手間がかかり、
収穫量も限られている
希少価値の高い大和野菜。



【大和いも-yamato imo】
ヤマノイモ科ヤマノイモ属

すりおろすと粘りが強い「大和いも」。ツクネイモ群に属し、その姿は表皮が黒く、形が整つており凹凸がない。手間の割に収穫量が少なく、栽培も難しい。1株に1つしか成らず、形が良く上質なものは贈答用としても出荷される。近年は、新しい技術を取り入れ、安定した供給を目指している。

山芋(さんよう)と別名があるように、胃腸の働きを整えるなどの薬効も備える。親芋の下に子芋ができる様子から「めでたいも」「孝行いも」とも呼ばれ、おせち料理の煮物にも使われている。

おろして揚げる、フワフワもっちり大和いも 大和いものこのわた風味の磯部揚げ

材料 (10食分)

大和いも ^{*1}	100 g
吉野葛粉	小さじ1
このわた ^{*2}	20 g
焼き海苔	適量
揚げ油	適量
A ^{*3}	
だし	180ml
濃口醤油	25ml
ミリン	25ml
かつお節	5 g

*1 厚めに皮をむき、酢水に浸けておく。

*2 包丁でたたいて滑らかにしておく。

*3 だしに濃口醤油とミリンを加えて火にかける。沸いてきたら、かつお節を加え、少し炊いてからキッチンペーパーで漉す。

つくり方



1 大和いもをすりおろし、吉野葛粉を加え混ぜる。そして、このわたを加え混ぜる。



2 海苔の手前に①をのせる。巻き込み、端に卵白を塗ってとめる。巻き簾を使うと簡単。



3 ②を適宜に切り、170℃の油で、中心まで火が通るように揚げる。Aの旨だしを添える。

珍味！大和いもの磯部揚げ

このわたは、ナマコの腸を塩辛にしたもの。その独特的の塩気と旨味で大和いもをさらにおいしく食べよう。そのままでもおいしいが、旨だしにつけるのがおすすめ。あるいは、抹茶やカレー粉などを混ぜ込んだ、変わり塩などをつけてもいい。



このわたが味の決め手ですが、入手できなければ、イカの塩辛を細かくたたいて代用しても結構です。旨だしを用意してほしいですが、麺つゆなどを利用してもいいでしょう。

奈良ホテル 花菊 田中孝昌さん

大和いもを加えたフワフワ食感のつくねが楽しい

鶏のつくねを浮かべたミネストローネ

材料（4食分）

つくね

鶏ムネ肉(ミンチ) ……	250 g
軟骨(みじん切り) ……	100 g
卵 ……	1個
おろしショウガ ……	3 g
大和いも ……	50 g
大葉(みじん切り) ……	小さじ1
塩、コショウ ……	各少々

ミネストローネ^{*1}

ベーコン ……	20 g
ニンジン ……	20 g
プチトマト ……	4個
玉ねぎ ……	20 g
大和いも ……	20 g
インゲン ……	4本
ブナシメジ(頭の部分) ……	20 g
キヌサヤ ……	4本
グリーンピース ……	適量
ニンニク ……	少々
チキンブイヨン ……	400ml
オリーブオイル ……	適量
塩、コショウ ……	各適量
青ネギ ……	適量
オリーブ油 ……	適量

*1

ベーコンと野菜は、それぞれ小さく切りそろえる。鍋でオリーブオイルを熱し、ニンニクを炒めて香りを出す。ベーコンと固い野菜を入れ、順にやわらかい野菜を加え炒める。チキンブイヨンを加え、軽く煮込む。

つくり方



1 大和いもをすりおろし、その他のつくねの材料をすべてボウルで練り合わせる。



2 少量の油を敷いたフライパンで、①を食べやすい大きさに丸めてさっと焼く。



3 湯めたミネストローネに②を加え、弱火で15分間ほど煮込む。器に盛り、青ネギを飾る。

すりおろした大和いもがつくねをフワフワに。彩り美しい野菜の食感とのコントラストも楽しく、あっさりとした味わい。仕上げにオリーブ油をかけて、香りよく仕上げるのがポイント。和食で定番のつくねも、洋風アレンジで新しいひと皿に。



彩り野菜をたっぷり使った大和いも入り洋風つくね

ミネストローネの野菜は、季節のものを使ってください。彩り豊かな野菜を選ぶと美しい料理になります。つくねには、軟骨を加えると食感も楽しめます。

イリス ウォーターテラス 秋吉博国さん

白い大和いもの中に野菜の彩りが映えるテリース

根菜と大和いものテリース

材料（8食分）

大和いも ……	300 g
だし ……	100ml
塩 ……	少々

A^{*1}

大根 ……	1/4本
紫いも ……	1/4本
筒井れんこん ……	1/2節
三度豆 ……	6本
香りごぼう ……	1本
黄ニンジン ……	1/2本
白菜 ……	3~4枚
ソース ^{*2}	
マヨネーズ ……	45g
生クリーム ……	大さじ2
麦みそ ……	30 g
だし ……	大さじ2
柚子こしょう ……	2 g
ピンクペッパー ……	適量

*1

野菜は皮をむき、下ゆです。細長い形に切りそろえる。

*2

材料をすべて混ぜ合わせる。適量を器に添え、ピンクペッパーを添える。

つくり方



1 大和いもをすりおろし、だしと塩を混ぜ合わせる。



2 テリース型にラップを敷き、①を少量流し入れる。Aを順に並べ、残りの①を加える。



3 ②を蒸し、冷ましてから白菜を巻いて、さらに冷やす。適宜にカットして、器に盛る。

幾何学模様にも見える断面が美しい、和風仕立てのテリース。野菜だけのヘルシーさで、女性に喜ばれる。大和いものやわらかなベースの中、他の野菜の味わいや食感が楽しめる。旬の野菜を生かし、色合いの美しい仕上がりを目指して。



見た目も麗しい野菜だけのヘルシーな一品

野菜がたくさん食べられる前菜です。見た目がきれいですよ。野菜はお好みですが、色合いと食感の異なる野菜を組み合わせると、見た目も美しく、おいしくなります。

秋篠の森 なず菜 大山佳代子さん

祝 だい こん

雑煮用の大根として親しまれてきた「祝だいこん」。
その何ともめでたい名前は特徴ある形状から。
12月下旬、正月用の出荷のため一斉に収穫を行う。



生産地

奈良市、宇陀市、
明日香村 他

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



【祝だいこん-iwai daikon】
アブラナ科ダイコン属

長さ約20～30cm、直径は3cmくらいの細さの「祝だいこん」。正月の雑煮用大根として作り継がれてきた。そして、その「細く長く」の形状と、輪切りにした際の切り口が真ん丸で「家庭円満」につながるということから、この名が付けられたという。1年を通して唯一の出荷時期である12月下旬に一斉に収穫する。

肉質は緻密でしつかりしており、コリコリした食感。煮崩れを起こしにくいため、雑煮や煮物との相性がよい。葉の部分は、炒めものにしてもおいしくいただける。

根の部分が一般的な大根よりも白く、陽に当たると白く宝石のように輝く「祝だいこん」は、正月にかかせない大和野菜だ。

祝いごとに作りたい炊き込みご飯

祝だいこんご飯

材料（1食分）

祝だいこん	100g
サトイモ（小角切り）	100g
ニンジン（短冊切り）	20g
薄揚げ	1枚
白米※1	3合
合わせだし	
だし	3合
淡口醤油	24ml
ミリン	24ml
塩	少々
三つ葉	適量
ユズ皮	適量

※1
白米をよく洗い、水に30分間浸けておく。

つくり方



1 祝だいこんの皮をむき、小口切りにする。サトイモとニンジンも同程度に切る。



2 薄揚げはゆでて油抜きし、細かく刻んでおく。



3 土鍋に水気を切った米を入れ、合わせだし540mlを注ぐ。そのまま火にかけて炊く。

だしを吸つた祝だいこんが味の決め手

正月に珍重される祝だいこんは、一般的にお雑煮などに使われることが多いが、その細さを生かして炊き込みご飯にすると違う魅力が楽しめる。おいしさのコツは、他の野菜も同適度の大きさに切りそろえること。食感が整って、食べやすい。



今回は土鍋で炊きましたが、炊飯器でもおいしく炊けます。茶碗に盛ってから、下ゆでした三つ葉やユズ皮を添えると、彩りも美しく、香りよく食べいただけます。

奈良ホテル 花菊 田中孝昌さん

白いクリーミーなスープ仕立ての洋風雑煮!?

祝だいこんの逆雑煮 焼き餅とカラスミのおが屑

材料（4食分）

祝だいこん(輪切り)	100 g
玉ねぎ(スライス)	20 g
チキンブイヨン	300ml
ご飯	10 g
塩、コショウ	各適量
焼き餅	4個
祝だいこんの葉の部分	適量
黒コショウ	適量
E.V.オリーブ油	適量
カラスミ	適量

*1
器に③を注ぎ、焼き餅を浮かべる。祝だいこんの葉の部分を盛り、黒コショウとE.V.オリーブ油をかける。カラスミをおろしたものをおろす。

つくり方



1 玉ねぎを弱火でじっくり炒め、甘味が出てきたら祝だいこんを加え炒める。



2 チキンブイヨンを加えて、祝だいこんがやわらかくなるまで煮込む。



3 ②にご飯を加え、ミキサーで滑らかにする。温めて、塩とコショウで味を調える。^{※1}

白いスープに白い餅、見た目は洋食ながら構成要素は雑煮という不思議な一品。優しい味わいの中で、カラスミの塩気がアクセントになり、葉野菜のミネラル感でさっぱりとする。カラスミがなければ、かつお節の粉末をふりかけてもいい。

祝だいこんとカラスミの塩気が焼き餅に合う



正月に使われる祝だいこんなので、雑煮に見立ててみました。ご飯と一緒にミキシングすることで、自然な甘さを感じてもらえるでしょう。葉野菜の苦味とよく合います。

アコルドウ 川島宙さん

香ばしい鶏肉のだしを吸った祝だいこんが美味

祝だいこんと鶏のタイ風つけ焼きのスープ

材料（4食分）

祝だいこん	2本
A	
鶏モモ肉	2 kg
コショウ	大さじ1
ココナッツミルク	50 g
おろしニンニク	4片分
ナンプラー	大さじ2
醤油	大さじ2
たまり醤油	大さじ2
レモングラス(スライス)	2本
コリアンダー	小さじ2
チキンブイヨン	800ml
ナンプラー、コショウ	各適量
香菜	適量

つくり方



1 鶏モモ肉にAの調味料をもみ込み、ひと晩なじませる。香ばしく焼き上げる。



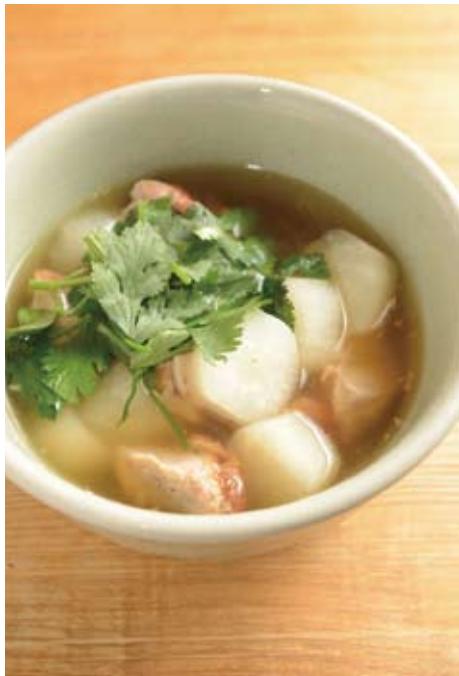
2 祝だいこんは皮をむき、5mm程度に輪切りする。①の1枚分を同程度の大きさに切る。



3 キチンブイヨンで②を煮る。具に火が通ったら、調味料で味付けし、香菜を加える。

鶏のタイ風つけ焼きは「ガイヤーン」といい、そのままでもおいしく食べられる料理。まとめて仕込んで、焼き立てを食べて、残ったものをスープに仕立てるといい。香ばしさと香辛料の香りが出て、旨味を吸った祝だいこんとの相性もピッタリだ。

祝だいこんの丸い形がチャームポイント



生の鶏肉でも作れます、その場合は、手羽元や手羽先など、骨付き肉を使ったほうがいいだしが出ます。祝だいこんは普通のダイコンに比べると形がきれいに仕上がりります。

RAHOTSU 諸江紀夫さん

結崎 ネブカ

甘くておいしい幻のねぎと称される「結崎ネブカ」。一時は消えた栽培の灯が、町おこし事業の地域ブランド野菜として復活。

結崎 ネブカ



生産地

川西町

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



【結崎ネブカ-yuzaki nebuka】
ユリ科ネギ属

川西町結崎は「幻のネギ」と呼ばれる「結崎ネブカ」発祥の地。戦前まで結崎村（現川西町）を中心には和平野の広い範囲で栽培されていたが、折れ曲がりシャキッとしない見た目の悪さに、次第に市場から姿を消していった。その後、平成14年度に始まつた町おこし事業で徐々に復活し、今では年間16tほどの出荷量に（平成24年度実績）。長さ約70～90cm。ネギ独特の辛みは少なく、粘りが強い。料理に独特の甘味と美味しさを加えてくれる。柔らかく、上品な味わいが幅広く支持を集めている。

アサリの旨味の中で光る結崎ネブカの甘味

結崎ネブカのボンゴレスパゲティ

材料（1食分）

結崎ネブカ 50g
アサリ 50g
ニンニク（みじん切り） 1片分
タカノツメ 1本
スパゲティ^{※1} 80g
オリーブ油 適量

※1
スパゲティは、湯量に対して1%の塩を加えた湯でゆでる。表示されたゆで時間より1分間ほど早めに上げるとアルデンテに仕上がりやすい。

つくり方



1 オリーブ油でニンニクとタカノツメを弱火で炒め、香りを出す。



2 アサリを加えて熱し、アサリの口が開いたらざく切りにした結崎ネブカを加えて炒める。



3 ゆで上げたスパゲティを加え和え、塩とコショウで味を調える。オリーブ油をかける。

しっかりと加熱して、ネブカの甘味を引き出す

甘味が特徴の結崎ネブカをたっぷり使って、定番のボンゴレスパゲティをアレンジ。タカノツメの辛さがアクセントとなつて、食欲をそそる。最初に、ニンニクとタカノツメを弱火で炒めて、しっかりと香りを出すのが、おいしく仕上げるためのポイントだ。



結崎ネブカは、少し炒めることで甘味が増します。しゃきしゃきした食感が好きな方は、炒める時間を短めにするなど、お好みの固さに仕上げてください。

トラットリア・ピアノ 稲次知己さん

結崎ネブカの緑が映えるスペイン風オムレツ

結崎ネブカのスペニッシュオムレツ

材料（1食分）

卵 3個

A

結崎ネブカ 25g
玉ねぎ 20g
ブナシメジ 15g
マッシュルーム 1個
グリーンピース 5g
エビ 20g
ホタテ貝柱 20g

B

コンソメパウダー 少々
パルメザンチーズ 適量
スペイシートマトソース
玉ねぎ(みじん切り) 30g
ニンニク(みじん切り) 少々
ベーコン 1枚

C

トマト(小角切り) 1個
トマトペースト 10g
トマトジュース 150g
生クリーム 少量
タバスコ 少量
塩、コショウ 各適量

つくり方



1 ニンニク、玉ねぎ、ベーコンを炒める。Cを加え軽く煮込んでソースを作る。



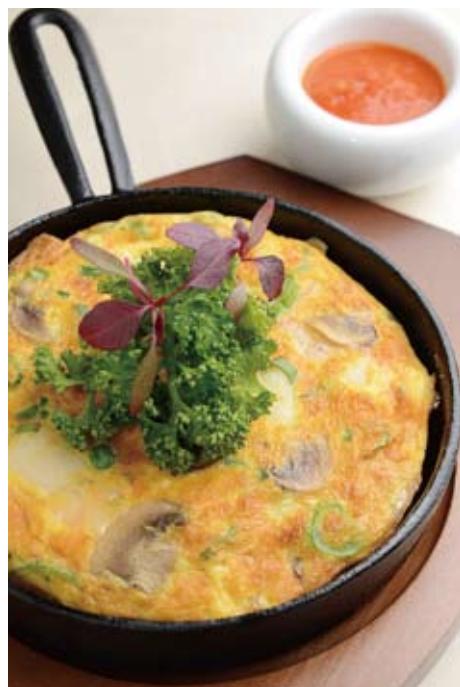
2 卵を溶き、Aを適宜に切って加え混ぜる。Bを加えて味を調える。



3 小さい鉄鍋に②を入れ、混ぜながら底を焼き固める。オーブンで中まで火を通す。

鉄鍋を使い、弱火でふつくら焼き上げるのがスペイン風。結崎ネブカの甘味が引き出され、ピリ辛に仕上げたソースとよく合う。スペイシートマトソースは、フレッシュトマトやトマトペーストの代わりに、ホールトマトを使うとより簡単に作れる。

結崎ネブカをたっぷり加えて甘味を楽しむ



小さな鉄鍋がなければ、大きなフライパンで焼いて、二つ折りにしてもかまいません。結崎ねぶかはたっぷりと、それ以外の具は、お好みでアレンジしてください。

イリス ウォーター・テラス 秋吉博国さん

翡翠色が美しい結崎ネブカの甘味を生かしたスープ

結崎ネブカと押し麦のすり流し

材料（4食分）

結崎ネブカ 1束
白ネギ 1本
昆布だし 1ℓ
ご飯 少量
塩 適量
大和いもの落とし揚げ^{※1} 4個
押し麦^{※2} 適量

※1
すりおろした大和いもをひと口大の大きさで揚げたもの。

※2
押し麦をひと晩水に浸け、やわらかくなるまで炊いたもの。

※3
③を器に盛り、大和いもの落とし揚げを浮かべる。結崎ネブカの青い部分を千切りにし、油で揚げたものを添える。

つくり方



1 結崎ネブカをざく切りに、白ネギを斜め切りにする。



2 昆布だしに①とご飯を加え、やわらかくなるまで炊く。



3 ②をミキサーにかけて滑らかにする。鍋で温め、塩で味を調えて、押し麦を加える。^{※3}

結崎ネブカの自然な甘味が堪能できる一品。ご飯を加えると、ほどよいとろみができる。押し麦の食感がアクセントになり、大和いもの落とし揚げの香ばしさとフワフワ感が一体になって、心と体が温まるおいしさ。



結崎ネブカを炊く際に、ご飯を少量入れることで、ほどよいとろみができます。それだけでもおいしいですが、食感や香りのアクセントになるものを加えるとバランスのよい一品になります。

秋篠の森 なず菜 大山佳代子さん

生産地

曾爾村、奈良市、
天理市、大和高田市 他

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



大和 きくな



[大和きくな-yamato kikuna]
キク科キク属

奈良市などでは中大葉系、曾爾村などでは中葉系が栽培されている。栽培は主にハウスで行われており、比較的作りやすい作物であるが、湿度・室温調整も日々こだわり、大切に育てられている。

定番の水炊きやすき焼きはもちろん、おひたし、味噌汁、天ぷら、パスタなど、料理のバリエーションも豊富。香りも柔らかで食べやすいと評判だ。

「きくな」には、葉の切り込みが深い中葉系と、独特の香りが少ない大葉系がある中で、葉が大きくて切れ込みがあり、香りも柔らかい中大葉系が奈良県で選抜され、全国に広まる原形となつた。

大和きくながデザートに！大人の味わい 大和きくなアイス

材料（5食分）

大和きくな	50g
A	
牛乳	170ml
生クリーム	100ml
卵	2.5個
グラニュー糖	50g
イチゴ	適量

つくり方



1 大和きくなを細かく刻む。



2 Aを鍋に合わせて温め、①を加えてさっと煮込む。ミキサーにかけて濾す。



3 ②を容器に入れ、冷凍庫で凍らせる。少し凍ったら混ぜるを繰り返し、やわらかくする。

美しい若草色のアイスクリームは、意外にも大和きくなを使った一品。甘味のあとに、ほんのりと苦味を感じる味わいで、後味はさっぱりしている。イチゴの甘酸っぱさとの相性もよく、色合いのコントラストも美しい。



大和きくなのはろ苦さを生かした、大人のデザートです。家庭用のアイスクリームマシンなどがあるとおいしくできますが、混ぜながら凍らせる方法でも十分です。



祇園さゝ木 佐々木 浩さん

大和きくなのかき揚げと季節野菜のかき揚げ

かつお出汁と大和きくな、パルミジャーノのアロス

材料（1食分）

米	20 g
玉ねぎ（みじん切り）	10 g
だし ^{※1}	米の3~4倍量
大和きくな	10 g
塩	少々
パルメザンチーズ	5 g
大和きくな	10 g
タケノコ	10 g
シイタケ	10 g
ホワイトアスパラガス	10 g
小麦粉	適量
天ぷら衣	適量

※1
かつお節と昆布でとっただしを使用。難しければだしの素を利用してもよい。

つくり方



1 玉ねぎと米をオリーブ油で炒め、透明感が出たら、だしを加える。ほどよい固さまで煮る。



2 ざく切りにした大和きくなを加え混ぜる。塩で調味し、パルメザンチーズを加え混ぜる。



3 スライスした野菜に小麦粉をまぶす。そして天ぷら衣を薄くまとわせ、油で揚げる。

アロスとは、イタリア料理のリゾットのこと。リゾットはこまめに味見しながら調理すれば、決して難しくない。大和きくなを入れたら、加熱しそぎないのがポイントだ。かき揚げと一緒に食べると風味が増し、ひと皿のボリューム感も十分に。

かき揚げと一緒に食べて風味を楽しむ



かき揚げにする野菜は季節のものを好みで組み合わせてください。ただ、苦味のある野菜のほうが大和きくなとの相性がよくなるでしょう。春野菜がおすすめですね。

アコルドウ 川島 宙さん

大和きくなのかき揚げと季節野菜のかき揚げ

大和きくなのかき揚げ

材料（4食分）

大和きくな	100 g
豚挽肉	250 g
玉ねぎ（みじん切り）	1/2個
卵	1/2個

A

コショウ	少々
砂糖	少々
紹興酒	大さじ2
昆布茶	少々
ショウガ（みじん切り）	20 g
片栗粉	50 g
焼売の皮	20枚

つくり方



1 大和きくなを沸騰した湯でさっとゆで、水水でしめる。水気を切り、みじん切りにする。



2 豚挽肉、玉ねぎ、卵、Aをボウルに合わせ、①を加える。粘りが出るまでよく練る。

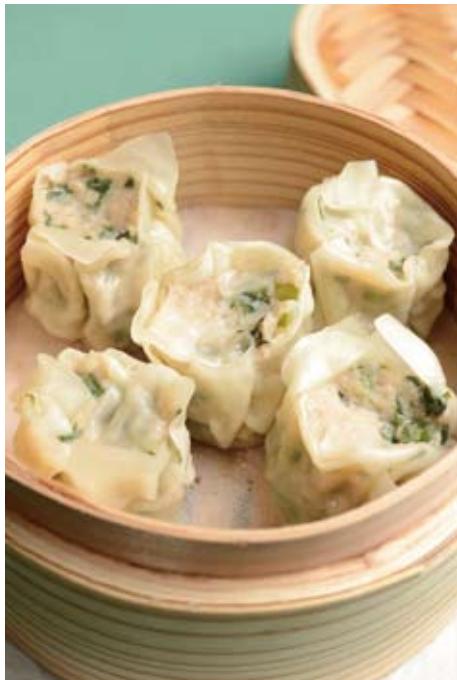


3 焼売の皮で②を包む。1個につき20 gが目安。蒸し器で6~7分間蒸す。

大和きくなのかき揚げと季節野菜のかき揚げ

焼売は、餃子よりも簡単に包めるので、難しく思わず、ぜひ作ってみてほしい。まとめて作り、冷凍保存しておくのもいい。その場合は、蒸してから冷凍するほうが、おいしく食べられる。

まとめて作って冷凍保存もOK



焼売の包み方は簡単です。皮に餡をのせ、へラを刺して逆さまにしたら優しく握ってください。元に戻してへラで餡を押し込み、台に置いて底を平らにすればでき上がりです。

ラヴェニールチャイナ 今村浩之さん

片平あかね

2012年11月には、商標登録も済ませた「片平あかね」。山添村片平地区だけで栽培。文字通りの鮮やかな紅い色が印象的なカブだ。



生産地

山添村

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



[片平あかね-katahira akane]
アブラナ科アブラナ属

片平あかねは、種を他の地域に持つて行つて育ててもうまく育たないという不思議な特徴がある。

漬物にするのがもつともオーソドックスな食べ方で、戦前から冬の保存食として重宝されてきており、各家庭でそれぞれ伝統の味付けがある。

片平あかねは、細身の方より上質といわれている。葉を入れると長さ50～60cm。太さは2～3cmだが、細身の方がより上質といわれている。

山添村片平地区で栽培されてきた「片平あかね」。住民からの公募で名付けられたその名の通り、鮮やかな紅い色が特徴のカブ。葉を入れると長さ50～60cm。太さは2～3cmだが、細身の方がより上質といわれている。

塩麹を使ってあかねの色を生かした簡単漬け物 片平あかねの塩麹漬け

材料（4食分）

片平あかね	100 g
砂糖	10 g
塩	3.5 g
塩麹	20 g
ユズの皮	適量
浅漬けの素	適量

つくり方



1 片平あかねはよく洗い、葉と茎に切り分ける。茎を食べやすい大きさに切る。



2 砂糖、塩、塩麹で①をよく和え、ユズの皮を加える。半日程度漬けたら食べごろ。



3 葉をさっとゆがいてから、水水に浸ける。水気を切り、浅漬けの素で漬ける。

鮮やかな赤色が美しい漬物。地元では酢漬けにすることが多いが、塩麹を使って、浅漬けながらも甘味と旨味を引き出した。新鮮な片平あかねであれば、葉もおいしいので、味付けの異なる漬物に。太い片平あかねは、切り方を変えると食感に変化が出る。



しっかり食感を残した浅漬けで、サラダ風の漬物にしてみました。お好みで長く漬けていただけでも結構です。ユズの皮を入れると風味がよくなるので、ぜひお試しください。



奈良ホテル 花菊 田中孝昌さん

片平あかねの美しい色合いを生かした前菜

片平あかねとタコの簡単マリネ

材料（2食分）

片平あかね	60 g
E.V.オリーブ油	大さじ2
ゆでタコ（ぶつ切り）	
アスパラガス	足2本（約200g）
イタリアンパセリ	適量
塩	適量
米酢	適量

つくり方



1 片平あかねを薄くスライスし、E.V.オリーブ油（大さじ1）で色づかないように炒める。



2 軽く塩をふって、米酢を加え、酸味を飛ばす。パットに移して冷ましておく。



3 ゆでタコを、塩、米酢、E.V.オリーブ油（大さじ1）、イタリアンパセリで和える。器に美しく盛る。

タコの食感とのコントラストも楽しい

片平あかねの美しい色合いが目にも楽しい前菜。簡単なマリネで食感と風味に変化をつけ、程よい酸味がタコの甘味を引き立てる。タコはゆでたものを買ってくれば、簡単に作れる一品。盛り付けを工夫して、食卓をおしゃれに飾つて。



片平あかねを炒めるときは、焼き色を付けないように気をつけてください。オリーブ油が全体に回ればOKです。イタリアンパセリがなければ、普通のパセリでも代用できます。

イル・ギオットーネ 篠島保弘さん

片平あかねと野菜の彩りを生かしたピクルス

片平あかね入り、七色ピクルス

材料（10食分）

片平あかね	2本（太いもの）
赤パブリカ	1/4個
黄パブリカ	1/4個
レンコン	1節
ズッキーニ	1/2本
小玉ねぎ	3個

ピクルス液^{※1}

白ワイン	1本(750ml)
白ワインビネガー	50ml
米酢	120ml
塩	12 g
グラニュー糖	40 g
粒黒コショウ	8 g

※1
白ワインを鍋で加熱し、火をつけてアルコール分を飛ばす。その他調味料を加えて、一度沸かす。

つくり方



1 野菜はある程度大きさを揃えてカットする。食感を楽しむため、少し大きめに。



2 それぞれ下ゆでする。少し固めにあげるのがポイント。



3 ボウルやポットに①を入れ、ピクルス液をかける。冷蔵庫で2日間冷やしたら食べごろ。

たっぷり仕込んでビン詰めにして保存

片平あかねの赤、パブリカの黄色、ズッキーニの緑など、彩りの美しいピクルス。大量に作っても、冷蔵庫であれば長期間保存できる。肉料理の付け合せや、ちょっとしたお酒のアテにも。きれいに盛り付ければ、前菜にもなる便利なメニューだ。



野菜を下ゆでする際は、それぞれの食感を楽しめるように、少し固めに仕上げるほうがいいでしょう。季節の野菜をいろいろ使って、彩りよく作ってみてください。

ル・クレール 吉崎公浩さん

生産地

大和郡山市、奈良市 他

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



大和丸なす

水と日照に恵まれた
豊潤な土地で生産されている
「大和丸なす」。
緻密で煮崩れしない肉質で、
煮物や天ぷらなど
さまざまな調理法に合う食材。



【大和丸なす-yamato maru nasu】
ナス科ナス属

肉質はしつかりしており、同時に柔らかな食感。光沢のある皮には張りがある。緻密で煮崩れしない肉質、油を吸い過ぎずべとつかないといった特徴から、煮物や天ぷらなどさまざまな調理法との相性もよい。高級食材として好評を得ており、大阪、京都や東京の料亭などで美食家をうなせている。ハウス栽培で、3月末頃から出荷が始まる。一般的な夏秋ナスと比べて収穫量は5分の1程度。収穫量が少なく、手間ひまがかかる貴重な大和野菜である。

大和丸なすの形を生かした新しいバーガー 大和丸なすとチキンのバーガー

材料（2食分）

大和丸なす	1/2個
塩水	適量
鶏モモ肉	1枚
トマト	1/2個
サニーレタス	2枚
マフィン	2個

ソース^{*1}

コルニッショングリュウ	小さじ2
ケイパー	小さじ1
エストラゴン	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
マスタード	少量

※1

コルニッショングリュウ、ケイパー、エストラゴンをみじん切りにして混ぜ合わせ、ケチャップとマスタードを加え混ぜる。

※2

2枚に切り分けてトーストしたマフィンにバターを塗り、サニーレタス、大和丸なす、トマト、鶏モモ肉の順に重ねる。ソースを塗り、マフィンをかぶせる。

つくり方



1 大和丸なすは皮をむき、1cm程度の厚さに切る。塩水に浸けてアク抜きをする。



2 半分に切った鶏モモ肉に切れ目を入れ、塩、コショウをふる。皮目からソテーする。



3 ①の水気を切り、トマトと一緒に加えてソテーする。塩とコショウをふる。^{*2}

鶏の旨味を吸つた大和丸なすの甘さが美味

丸く大きい大和丸なすの特徴的な形を生かして、ボリューム満点のチキンバーガーに。スポンジ状の身が、鶏の脂とトマトのジュースを吸つて、甘さが引き立つようになっている。大胆にかぶりついで、一体感を味わいたい。



大和丸なすに、鶏の脂とトマトのジュースを吸わせて、ジューシーに仕上げてみました。一体感をお楽しみください。鶏肉のほか、ハンバーグと一緒に焼いてもいいでしょう。



ル・クレール 吉崎公浩さん

大和丸なすの甘味が生きる甘酸っぱい冷製サラダ 大和丸なすのバルサミコ煮込み サラダ仕立て

材料（1食分）

大和丸なす 1個
ニンニク（スライス） 1片分
ベーコン 40g
バルサミコ酢 大さじ3
バルメザンチーズ 適量
リーフサラダ 適量

つくり方



1 大和丸なすをひと口大に切りそろえ、油で揚げる。余分な油を切っておく。



2 フライパンでニンニクとベーコンを炒めて香りを出し、バルサミコ酢を加えて煮詰める。



3 ①を加え、全体をよく絡める。容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。器に盛り、チーズをかける。

バルサミコの優しい酸味が大和丸なすにぴったり

揚げた大和丸なすはとろつとやわらかく、甘味も増して、バルサミコ酢の甘酸っぱい味付けが絶妙のコンビネーション。冷たくしておけば食欲の落ちる夏にも食べやすい。仕上げにバルメザンチーズをふると、コクが増して食べごたえもある。



冷やすと味がなんでおいしいですが、でき立ての熱々で食べてもいいと思います。まとめて作っておけば冷蔵庫で保存できますし、夏の惣菜としてピッタリですよ。

トラットリア・ピアノ 稲次知己さん

意外と簡単に作れる本格的なグリーンカレー グリーンカレー

材料（4食分）

大和丸なす 1個
グリーンカレーペースト 大さじ2

ココナツミルク 800ml

A

鶏肉（ひと口大） 200g
水煮タケノコ（スライス） 1/4個分
マイタケ（適宜） 50g

ナンブラー 大さじ4
三温糖 大さじ2

B

パブリカ（スライス）... 1/4個
バイマックルー（こぶみかんの葉） 1個
タイバジル 4枚

つくり方



1 大和丸なすはひと口大に切り分け、熱した油でさっと揚げる。



2 グリーンカレーペーストを炒めて香りを出し、ココナツミルクを加える。Aを加え混ぜる。



3 ナンブラーと三温糖を加え軽く煮込む。仕上げにBを加え、火を止める。

辛さの中で大和丸なすの甘味がポイントに

グリーンカレーに欠かせないナスだからこそ、大和丸なすの崩れにくい肉質と甘味が生かせる一品。ココナツミルクのまろやかな中にしつかり辛味があり、クセになる味わい。白いご飯もいいが、古代米を使うと色味と食感に変化が出て楽しい。



バイマックルーとタイバジルはタイのハーブですが、入手できなければ無くても大丈夫です。ナンブラーは冷たい汁物に加えると生臭さが残るので、必ず熱したところに加えてください。

RAHOTSU 諸江紀夫さん

生産地

下北山村

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



下北春まな



【下北春まな-shimokita harumana】
アブラナ科アブラナ属

吉野郡下北山村で独自に栽培される「下北春まな」。

濃い緑色で、
切れ込みがなく、
丸みがかった葉は、
肉厚で、大きい。

明治時代より、吉野郡下北山村では、「下北春まな」と呼ばれる漬け菜が独自に栽培されてきた。

収穫は12月頃から始まり、1～2月にピークを迎え、冬の霜にあたるとより甘味が増しておいしくなる。

郷土料理である「めはり寿司」として食されている。また、おひたし、鍋、味噌和えなどの料理にも合う。塩漬けにした「春まな漬」を、炒飯のアクセントにするのもおすすめ。「春まな漬」などの加工品は通年販売されているが、生鮮な状態でスーパーなどに並ぶことはなく、直売のみ。東京での試験販売が好評を得て、今後は生産と販路の拡大を検討。

ひと口サイズのめはり寿司はお弁当にも最適

下北春まなのミニめはり寿司

材料（2食分）

下北春まな	6枚
浅漬けの素	適量
ご飯	1合
鮭フレーク	10g
ユズのしづく	少量
ユズの皮(すりおろし)	少量

つくり方



1 下北春まなの葉をさっとゆで、氷水に漬ける。浅漬けの素で軽く味付けする。



2 ご飯に鮭フレークと①の軸を刻んだものを混ぜる。ユズのしづくとユズの皮を加える。



3 ②を小さい丸型にし、①の水気をよく拭き取ってから包む。

フレッシュな葉だからこそ歯ごたえ十分

産地の下北山村では、漬物にした下北春まなでご飯を包んだものを「めはり寿司」と呼ぶが、フレッシュな葉の食感を生かしためはり寿司に仕立てた。さくっとかみ切れる食感が心地よく、小さなサイズにすることで、子供や女性も食べやすい。



下北春まなは、さっとゆでてから氷水に入ることで、鮮やかな緑色になります。隠し味のユズ果汁が後味をさっぱりさせて、何個でも食べられるような軽さになります。



奈良ホテル 花菊 田中孝昌さん

甘めの味付けが下北春まなにベストマッチ

下北春まなのクリーム煮

材料（4食分）

下北春まな	200 g
マッシュルーム（スライス）	6 個
A	
中華スープ	400ml
塩	10 g
コショウ	少々
砂糖	40 g
水溶き吉野葛 ^{※1}	大さじ 3~4
生クリーム	100ml
溶かしバター	大さじ 2

※1
水と片栗粉の比率は2:1。吉野葛は、片栗粉でも代用できる。

つくり方



1 下北春まなを適当な大きさに切る。熱湯でさっとゆで、氷水に取っておく。



2 鍋にAを合わせ、①とマッシュルームを入れて温める。水溶き吉野葛でとろみをつける。



3 生クリームを加え混ぜる。温まったら、溶かしバターを加えて仕上げる。

氷水でしめて濃緑をより鮮やかに

真冬にしか食べられない下北春まなを、甘いクリームで煮込んだ。甘めの味付けが下北春まな葉の旨味を引き立て、シャキシャキとした茎の食感を楽しめる。下北春まなのない時期なら、白菜やチンゲン菜で作ってもおいしい。



水溶き吉野葛でとろみをつける際、あとで生クリームが入ることを考慮して、少し固めにしてください。下北春まなの食感がいいので、煮込みすぎに注意したいところです。

ラヴェニールチャイナ 今村浩之さん

ミネラル感があふれる山の幸と海の幸の出会い

下北春まなのピュレの海藻素麺 雲丹と菜の花 炊いた椎茸

材料（1食分）

下北春まなのピュレ…	大さじ 1
下北春まな ^{※1}	100 g
かつおだし	適量
塩	少々
吉野葛粉	少量
海藻素麺 ^{※2}	30 g
ウニ	6 粒
生シイタケ	1 個
だし、塩	各少量
菜の花	適量

※1
熱湯でさっとゆで、氷水に取る。余分な水気を切っておく。

※2
海藻素麺とは海藻を練りこんだ素麺のこと。海藻素麺は、素麺でも代用できる。

※3
②を器に盛り、ウニとシイタケ、菜の花を添える。下北春まなのピュレを飾る。

つくり方



1 下北春まなをミキサーにかけ、漉して残った部分にゆで汁とかつおだしを加えて混ぜる。



2 しっかりめにゆでた海藻素麺を水で締め、水溶き吉野葛でとろみをつけた①で和える。



3 シイタケは塩とだしをふり、電子レンジで1分間加熱する。スライスする。^{※3}

とろみをつけた下北春まなピュレがよく絡む

海藻を練り込んだ素麺に、ミネラルな旨味を持つ下北春まなピュレを和えた、前菜感覚の麺料理。ウニの甘さも引き立ち、口の中に複雑な風味が広がる。調理工程は難しくないので、美しい飾り付けにもチャレンジして、レストランのような一品に。



下北春まなには、海のミネラルを感じるので、海藻を練り込んだ素麺やウニとよく合います。シイタケは、電子レンジで簡単に炊けるので、応用してみてください。

アカルドウ 川島 宙さん

生産地

天理市、葛城市 他

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



【大和ふとねぎ-yamato futonegi】
ユリ科ネギ属

大和ふとねぎ

大空にピンと立つ立派な青い葉。
軟白部分が太いのが特徴の「大和ふとねぎ」。
そのまま焼いたり鍋にしたり。洋食にも合う大和野菜。

空に向けてピンと扇型に張り出された立派な青い葉。掘り出すと全長50~60cmになる。

「ふとねぎ」というだけあって、軟白部分が太いのが特徴。この部分にはタンパク質や辛味成分が多く含まれ、生で食すと辛いが、火を加えることでほかのネギとは違った独特のとろみや甘味が生まれる。また、緑色の葉の部分までおいしくいただける。採りたてをシンプルに、じっくりと芯まで焼いて食べるが、本来の甘味を一番贅沢に味わえる食べ方だ。

牛肉の中から大和ふとねぎの甘味があふれ出す

大和ふとねぎの牛ロース巻き

材料（4食分）

大和ふとねぎ	2本
大和牛ロース肉(スライス)	4枚
タレ※1	
酒	55ml
ミリン	180ml
濃口醤油	15ml
たまり醤油	18ml
ザラメ糖	30g
上白糖	30g

※1
酒とミリンを煮切ってから濃口醤油とたまり醤油を加える。ザラメ糖と上白糖を加えて火にかけ、混ぜ溶かす。コトコトと加熱して、なじませておく。

つくり方



1 大和ふとねぎの青い部分を切り落とし、しっかりと焼き色が付くまで焼く。



2 大和牛ロース肉の端を重ねて広げ、①を巻く。串打ちしてほどけないようにする。



3 表面を香ばしく焼き、タレを塗りながら、照りが出るまで焼く。適宜に切って盛り付ける。

焼いた大和ふとねぎならではのトロッとした甘味が、牛肉の旨味と一緒に一体になって、口の中に溢れ出す。タレを塗り重ねて焼くことで、照りが出ると同時に香ばしく焼き上がる。タレはまとめて作っておけば、魚につけて焼いてもおいしい。



大和ふとねぎの甘味が牛肉の脂と溶け合って、こっくりした味わいになります。串に刺して焼くのが難しい場合は、フライパンで転がしながら焼いてもおいしく作れます。

祇園さゝ木 佐々木 浩さん

大和ふとねぎの自然な甘さが感じられる冷たいスープ 大和ふとねぎのビシソワーズ

材料（4食分）

大和ふとねぎ	175 g
バター	1片
ジャガイモ(スライス)	350 g
チキンブイヨン	100~300ml
生クリーム	200 g
牛乳	800 g
塩、コショウ	各適量
コンソメのジュレ ^{※1}	
〔チキンブイヨン	100ml
ゼラチン	適量
ネギのパウダー ^{※2}	適量

※1
温めたチキンブイヨンに、適量の戻したゼラチンを溶かす。容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

※2
ネギを焦がし、乾燥させる。ミルにかけてパウダーにする。

つくり方



1 大和ふとねぎの白い部分を輪切りにし、バターで色づかないように炒める。



2 ジャガイモを加え炒め、チキンブイヨンを加えてやわらかくなるまで煮込む。



3 ②をミキサーで滑らかにし、生クリームと牛乳を加え混ぜる。冷やしてから器に盛り、ネギのパウダーをかける。

じっくり炒めて甘味を引き出すのがポイント

大和ふとねぎの甘さを生かした、夏向けの冷製スープ。白い部分だけを使い、色づけないように弱火でじっくり炒めるのがポイント。コンソメジュレとの二層仕立てになると、レストランっぽい仕上がりになるので、ぜひチャレンジしていただきたい。



ビシソワーズだけでもおいしいですが、コンソメのジュレと二層にすると、おしゃれかつ、旨味に幅が出るのでおすすめです。少し苦味のあるネギパウダーは、程よいアクセントに。

イリス ウォーター・テラス 秋吉博国さん

大和ふとねぎを丸ごと一本味わうイタリア風卵焼き 大和ふとねぎのフリッタータ

材料（2食分）

大和ふとねぎ	1本
A	
〔バター	10 g
ローリエ	1枚
〔塩、コショウ	各適量
B	
〔バター	5 g
〔塩、コショウ	各適量
卵	2個
C	
ナツメグ	少々
生クリーム	少量
塩、コショウ	各適量
パルメザンチーズ	大さじ1

つくり方



1 白い部分を薄くスライスし、Aと一緒に甘味が出るまでゆっくり炒める。



2 青い部分を1cm幅に切り、Bと一緒に強火で炒めて焼き色を付ける。



3 卵を溶き、①と②を加え混ぜる。Cを加え混ぜ、フライパンにのばして両面を焼く。

大和ふとねぎの青と白の個性を生かす

フリッタータとは、イタリア風の具だくさん卵焼き。シンプルに大和ふとねぎだけを具にしているが、白い部分の甘さを感じられ、青い部分の香ばしさとのコントラストが楽しい。大和ふとねぎ一本を丸ごと楽しめるように工夫されている。



二つ折りにしたり、小さいフライパンで厚く仕上げるなど、焼き方は好みで。大和ふとねぎは、弱火で汗をかかせるように炒め、甘味をしっかり引き出すのがポイントです。

リストランテ イ・ルンガ 堀江純一郎さん

生産地

葛城市 他

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



半白きゅうり

かつて奈良県で「きゅうり」といえば
「半白きゅうり」のことを指すほど普及していた。
サラダやお漬物はもちろん、
加熱しても美味しい「半白きゅうり」。



【半白きゅうり-hanjiro kyuri】
ウリ科キュウリ属

昭和30年ごろまでは、奈良で
きゅうりといえば「半白きゅう
り」のことを示すほど馴染みの
あるものだった。表面に「いぼ」と
呼ばれる突起があり、どこか
懐かしい形状。収穫は、4月上
旬から7月中旬まで。

みずみずしさと歯切れの良さ
がある「半白きゅうり」は、サ
ラダやお漬物はもちろん、皮が
しっかりとしているので、中華
料理の炒め物やあんかけの具材
に、また味噌汁に入れたりして
も、特有のパリッとした食感が
そこなわれない。

半白きゅうりと海老の食感の違いが楽しい一品

半白きゅうりと海老の胡麻和え

材料（4食分）

半白きゅうり	120 g
海老 ^{※1}	5尾
立て塩の水水 ^{※2}	適量
A ^{※3}	
だし汁	30mL
淡口醤油	8 mL
ミリン	8 mL
米酢	8 mL
ゴマペースト	20 g
砂糖	少々
クコの実	適量

※1
海老は背ワタを取り、熱湯でボイルしてから立て塩の水水に漬ける。小口切りにする。

※2
水200mLに塩1.5 gと昆布少量を加え、水を入れたもの。

※3
だし汁、淡口醤油、ミリン、米酢を合わせて火にかけ、一度沸かす。冷ましてから、ゴマペーストと砂糖を混ぜ合わせる。

つくり方



1 半白きゅうりは皮をむき、種を取ってひと口大に切りそろえる。



2 热湯でさっとゆで、立て塩の水水に漬ける。



3 水気を切った②と海老を合わせ、Aで和える。クコの実を飾る。

半白きゅうりのコリコリ感と、海老のプリプリ感が楽しい、日本料理の先付となる一品。さっぱりとしたゴマペーストとの相性もよく、冷たくすると夏に最適な料理だ。立て塩の水水に漬けるなど、ひと手間かけることで、料理のクオリティが上がる。



半白きゅうりと海老は、さっとボイルしてから塩と昆布を加えた立て塩の水水に漬けることで、味わいがよくなります。ちょっと手間ですが、確実に料理がレベルアップしますよ。

奈良ホテル 花菊 田中孝昌さん

コリコリとした食感を生かしたさわやかソース

白身魚のグリル 半白きゅうりのソース

材料（1食分）

白身魚 一切れ
塩、コショウ 各適量
オリーブ油 適量

半白きゅうりのソース

半白きゅうりのピュレ(A) 20g
ビネグレット(B) 20g
半白きゅうり(みじん切り) 1/2本

A

半白きゅうり 100g
水 少量

B^{*1}

E.V.オリーブ油 100ml
コショウ 少々
塩 3g
砂糖 3g
マスタード 3g
白ワインビネガー 15ml
ピンクペッパー 適量

*1
すべての材料がなじむように、よくかき混ぜておく。

つくり方



1 適宜に切った半白きゅうりに少量の水を加えてミキサーにかけ、ピュレにする(A)。



2 ①にビネグレット(B)とみじん切りの半白きゅうりを加え混ぜ、ソースを完成させる。



3 塩とコショウで下味を付けた白身魚をグリルし、器に盛る。
②をたっぷりとかける。

夏野菜きゅうりの清涼感で暑さに負けない料理

きゅうりならではの清涼感があるソースに、半白きゅうりのコリコリした食感が生きていて、淡白な白身魚に風味と食感で楽しみが加わる。きゅうりには体温を下げる効果もあるので、夏バテ気味のときに最適。ビネガリーの酸味で後味もさっぱりする。



白身魚はタイのほか、季節のものであれば、何でも構いません。清涼感のあるソースなので、イサキのような青魚にも合うと思います。皮面をパリッと焼き上げるといいでしょう。

トラットリア・ピアノ 稲次知己さん

ディルの香りが半白きゅうりに好相性

ハーブ香る半白きゅうりのすり流し たたききゅうりとプチトマトの冷凍マリネ

材料（1食分）

すり流し
半白きゅうり 1本
ディル 3g
だし 適量
オリーブ油 3g
塩 少々

たたききゅうり

半白きゅうり^{*1} 1/2本
塩 少々

オリーブ油 少量

プチトマト^{*2} 2個
昆布だし 50g

リンゴ酢 5g
砂糖、塩 各0.5g

花かつお、ディル 各適量

*1
半白きゅうりは適宜に切って、塩をふってなじませておく。

*2
昆布だし、リンゴ酢、砂糖、塩を合わせて一度沸かし、火から下して熱いところに湯むきしたプチトマトを漬ける。30分ほど漬けたら取り出し、冷凍しておく。

*3
器に②を流し入れ、その上に③を盛る。冷凍庫から出して15分間ほど置いたプチトマトをのせる。

つくり方



1 半白きゅうりを適宜に切り、塩とディルをふっておく。



2 ①をミキサーで滑らかにし、だしで固さを調節する。オリーブ油を加え、塩で味を調える。



3 半白きゅうりを棒で軽くたたく。適宜に切って、オリーブ油と塩を和える。^{*3}

夏にぴったりの清々しい味わい

たたいた半白きゅうりのコリコリした食感と、滑らかなスープ仕立てで、異なる味わいが楽しめる。ディルの香りと相まって、夏らしい清々しい味わいに。冷たいプチトマトの酸味で、よりさわやかな食後感を演出する。



半白きゅうりの食感を変えて、ひと皿に合わせてみました。ディルとの相性がよく、香りが広がる料理になります。プチトマトは15分間ほど解凍したタイミングが食べごろです。

アカルドウ 川島 宙さん

大和寒熟ほうれん草

「まるでフルーツ!」と食べた人を驚かせる「大和寒熟ほうれん草」。冬場にしか食べられない、甘さを追及した大和のこだわり野菜。



生産地

宇陀市、曾爾村、
御杖村 他

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



【大和寒熟ほうれん草】
yamato kanjyuku horenso】
アカザ科ホウレンソウ属

見た目は普通のほうれん草と変わらないように思うが、食べてびっくり。その甘さはまるでフルーツのよう。真冬の寒さ厳しい中山間部の条件を生かしてじっくり育てられている。

まさに冬だけ味わえる特別なほうれん草。品種や栽培方法など栽培マニュアルを細かく設定し、寒さの中でじっくりと生育させる。糖度が10%以上のものだけが「大和寒熟ほうれん草」と認められる。その甘味を生かしておひたしに、またオムレツに入れれば彩りもよく栄養価も高まるのでおすすめだ。

吉野葛の餡がほうれん草の甘味を引き立てる 大和寒熟ほうれん草と きのこの卵とじ 吉野あん掛け

材料 (1食分)

大和寒熟ほうれん草	…40 g
ブナシメジ	…10 g
シイタケ	…10 g
塩	…適量
卵	…2 個
A ^{※1}	
だし	…180mℓ
淡口醤油	…15mℓ
ミリン	…10mℓ
塩	…少々
水溶き吉野葛 ^{※3}	…適量

※1
だしを温め、淡口醤油、ミリン、塩を加えて味を調える。水溶き吉野葛粉を加えてとろみをつける。

※2
仕上げにAをかける。

※3
吉野葛と水の比率は1:1。吉野葛は、片栗粉でも代用できる。

つくり方



1 大和寒熟ほうれん草はざく切りに、ブナシメジはほぐし、シイタケはスライスする。

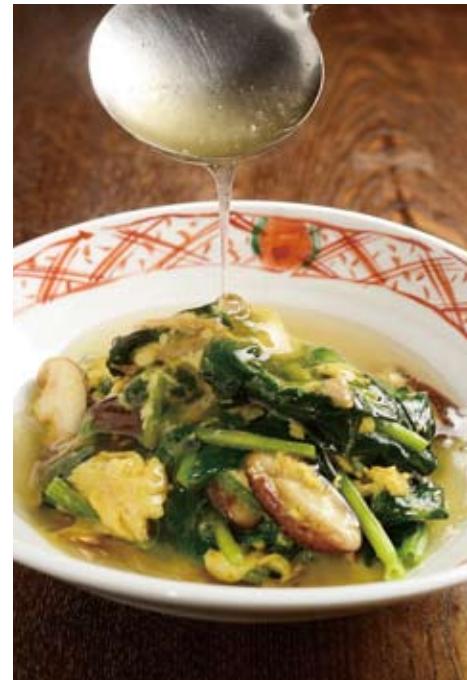


2 ①を強火で炒め、塩をふって味付けする。



3 しんなりしてきたら卵をよく溶いて加え、炒めながら全体をまとめる。器に盛る。^{※2}

大和寒熟ほうれん草は、食感が残る程度の炒め具合で、甘味を増した加減がベスト。だしの旨味を閉じ込めた吉野葛がコーティングすることで、旨味の中に甘味が引き立つ。きのこと卵も一緒に食べることで、食感と味わいの複雑さが楽しめる。



トロトロの餡が素材を包み込み一体感が増す



大和寒熟ほうれん草の甘味を引き立てるために、奈良の名産品でもある吉野葛のあんかけにしてみました。普通の卵とじも、あんかけ仕立てにすると品格が上がりますよ。

祇園さゝ木 佐々木 浩さん

寒熟ほうれん草の甘味としらすの塩気がぴったり 大和寒熟ほうれん草と釜あげしらすの イタリア風オムレツ

材料（2食分）

大和寒熟ほうれん草60~80 g
釜あげしらす60 g
卵4個
塩適量
牛乳30mℓ
E.V.オリーブ油大さじ2

つくり方



1 大和寒熟ほうれん草を2cm程度のざく切りにし、軽く炒めてとりだしておく。



2 フライパンに溶き卵を流れ入れ、外側から混ぜながら焼く。



3 ①と釜あげしらすを加え混ぜる。ふたをして火を通し、裏返して焼く。

卵はゆっくり火を入れるのがポイント

ふつくらと焼き上げた卵と、大和寒熟ほうれん草ならではの甘味と釜あげしらすの塩気が一体になり、バランスのいい味わい。断面の色合いがきれいなので、小さく切り分けて盛り付けてもいい。ゆっくり火を入れて、ふつくらとした食感に仕上げよう。



卵を焼くときは、弱火でゆっくり火を通すのがポイント。スクランブルエッグを作る要領で、外側から混ぜながら焼いてください。釜あげしらすのほか、ちりめんじゃこでもおいしく作れます。

イル・ギオットーネ 篠島保弘さん

野菜の組み合わせで甘味が引き立つお食事ケーキ

大和寒熟ほうれん草のケーキサレ

材料（12食分）

大和寒熟ほうれん草 ^{※1}	1 束
卵135 g
生クリーム90 g
A	
薄力粉135 g
ベーキングパウダー8 g
チーズパウダー30 g
グラニュー糖10 g
オリーブ油50 g
粉チーズ適量
プチトマト適量

※1
バターでさっとソテーし、適宜に切っておく。

つくり方



1 生クリームと卵を合わせ、Aを加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。



2 オリーブ油を加え生地を乳化させる。そして大和寒熟ほうれん草を加え、混ぜる。



3 型の7分目まで生地を流す。粉チーズとプチトマトをのせ、180℃のオーブンで20分間焼成する。

ひと口サイズで食べやすいフィンガーフード

「ケーキサレ」とは、フランス料理の一種で、塩味で焼き上げるケーキのこと。野菜や肉など、さまざまな具を混ぜて焼き上げ、おかげにしても喜ばれる。大和寒熟ほうれん草は糖度が高いので、生地の中でも甘味がしっかりと主張する。



粉類やオリーブ油を合わせた際、きっちりと混ぜ合わせて、生地をしっかり乳化させてください。大和寒熟ほうれん草に限らず、いろいろな野菜でも試してみてください。

KARAKU 岩崎能久さん

生産地

大和郡山市

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



筒井れんこん

筒井城の堀跡を利用して、豊富な地下水で育てられる「筒井れんこん」。節が長く、白い甘味があり、ほどよいシャリシャリ感が特徴。



【筒井れんこん-tsutsui renkon】
ハス科ハス属

戦前より、筒井城の堀跡の豊富な地下水と、柔らかい土質を利用されて育てられてきた筒井のれんこんは、質がよいと評判であつた。そのれんこんを大和野菜に認定し、呼び名を「筒井れんこん」とした。

揚げてもよし、煮てもよしのれんこん。特に「筒井れんこん」は、節の部分が長く、栄養が詰まっているため、すりおろして食べる人も多い。大きいものほど甘みがあり、切ると独特のほどよい粘り気で糸をひく。保存は水に漬けておくのがおすすめ。

また、7月下旬から8月上旬にかけては白い花を咲かせ、圃場の美しさは絶景だ。

ジャガイモで作る料理を筒井れんこんでアレンジ 筒井れんこんのドフィノワ風

材料（2食分）

筒井れんこん	200 g
酢水	適量
A ^{*1}		
ニンニク	1片
牛乳	100ml
生クリーム	50ml
塩、コショウ	各適量
バター	少量
パルメザンチーズ	適量
グリュイエールチーズ	適量

*1
ニンニクは芯を取り除き、他の材料と鍋に入れる。弱火でニンニクの香りが立つまで加熱する。

つくり方



1 筒井れんこんは皮をむき、薄くスライスする。酢水に浸けておく。



2 耐熱容器にバターを塗り、しっかり水気を切った①を重ねていく。



3 ②にAをかけ、2種類のチーズをふりかける。160℃のオーブンで30分間加熱する。

ドフィノワは、フランスの郷土料理で、本来はジャガイモで作るグラタンに似た料理。筒井れんこんでアレンジすることで、ジャガイモとは異なる独特のホクホク感が楽しい料理になる。ベシャメルソースを作らずにすむので、簡単にできるのも利点。



筒井れんこんにしっかり火を通すため、オーブンでじっくり加熱してください。表面が焦げすぎようであれば、アルミホイルをかぶせるといいですよ。

ル・クレール 吉崎公浩さん

サクサクの筒井れんこんの魅力が詰まった春巻き

筒井れんこんとハーブの春巻き

材料（5食分）

むき海老 100 g
筒井れんこん（小角切り）... 100 g
バジル（みじん切り）..... 3 g
春巻きの皮^{※1}..... 5枚

A

塩 少々
コショウ 少々
砂糖 少々
卵白 大さじ1
片栗粉 大さじ1

B: ソース

マヨネーズ 大さじ3
豆板醤 小さじ1
カレー粉 小さじ1/2
ゴマ油 小さじ1

糊^{※2} 薄力粉、水 各適量

※1
春巻きの皮は三角形になるように二等分する。

※2
春巻きの皮をくっつける糊になるので、よく混ぜ合わせておく。

つくり方



1 むき海老、筒井れんこん、バジルをよく混ぜ、Aの調味料で下味をつける。



2 春巻きの皮で①を20g巻いて、頂点を糊でとめる。端を逆方向に折って糊でとめる。



3 170~175℃の油で3~4分間、揚げる。ソースの材料を混ぜ合わせて添える。

見た目がかわいらしい春巻き。筒井れんこんと海老は生のまま巻き込むので、簡単に作れつつ、食感が楽しい仕上がりに。下味を付けてるので、そのまま食べてもおいしいが、マヨネーズの酸味と豆板醤の辛味が効いたソースを付けるとよりおいしい。

ちょっとした工夫でかわいらしく見た目に



筒井レンコンはフレッシュな食感を生かしたいので、生のまま刻んで具にしてみました。海老の代わりに、挽肉やホタテ貝柱を使ってもいいですよ。

ラヴェニールチャイナ 今村浩之さん

筒井れんこんを粒餡で炊いた和風デザート

筒井れんこんの小倉煮

材料（1食分）

筒井れんこん 200 g
酢水 適量
粒餡(缶詰) 250 g
水 200ml
淡口醤油 5ml
きな粉 少量
青海苔 少量

つくり方



1 筒井れんこんの皮をむき、タテに切る。酢水に浸けておき、やわらかくなるまで煮る。



2 ①に粒餡と水を合わせ、①を加える。弱火で鍋底が焦げないように気を付けて加熱する。



3 コトコトと30分間ほど煮込む。冷ましてから切り、きな粉と青海苔をふる。

クセのない筒井れんこんならではのおいしさ

やわらかく煮込んだ筒井れんこんと粒餡が意外な好相性。仕上げにふるきな粉と青海苔が色合いも美しく、香りが複雑な広がりを生む。簡単に作れるわりに、きれいに盛り付けると雅な雰囲気も。冷蔵保存もきくので、まとめて作つてもいい。



れんこんと粒餡を煮込むだけの簡単に作れるデザートです。長く煮込む間に、れんこんの穴に自然と粒餡が入り込んでまんべんなく和えた状態になります。

奈良ホテル 花菊 田中孝昌さん



黄金まくわ



奈良県農事試験場において、昭和初期から品種育成に着手し、昭和11年に育成された「黄1号」はマクワの基準品種である。ほのかな甘いがあり、果色の黄金色が美しい。お盆のお供え物として良く使われる。



五條市史に「明治六年、五條市大深のみょうが八十貫、明治十五年、同市櫻辻では六十貫」と記録がある。鮮やかな光沢があり、ほんのりピンク色で、ぶつからした大ぶりのみょうが。硬めで形が崩れにくく、葉味や漬物用に適する。

花みょうが



軟白づくり

えぐみの少ない赤茎の唐芋系のすいきをさらに柔らかくアグの少ない茎にするため、草丈の低いから新聞紙等で包んで光を遮り、軟化栽培した純白のづくり。主に和食の高級食材として利用されるが、生産量が少なく流通が限られている。

大和三尺きゅうり



大和の伝統野菜

戦前から栽培されてきた歴史ある作物。地域の文化や栽培方法を受け継ぐことで、味、香り、形態などに特徴がある18品目を大和の伝統野菜として認定している。ここでは、「美味しい奈良のレシピ」に掲載していないその他の品目をご紹介する。



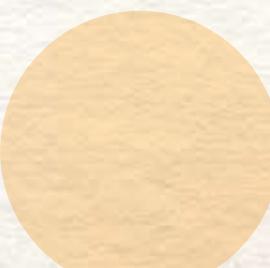
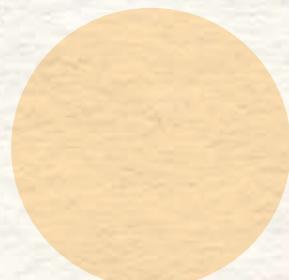
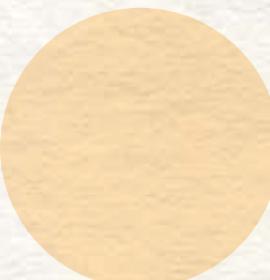
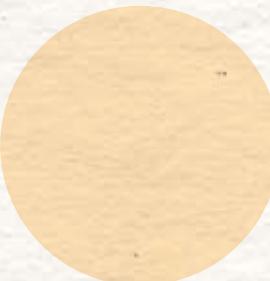
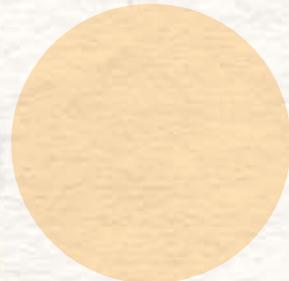
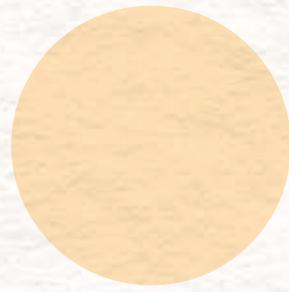
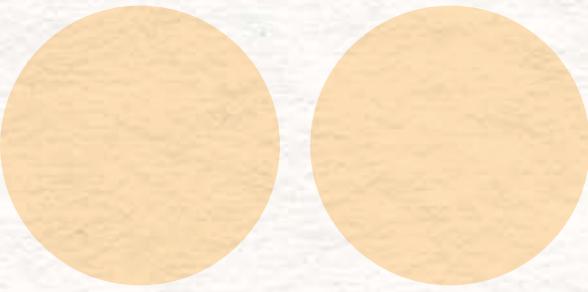
小しょうが

明治後期に県内で交配された品種で、大和高原一帯で昭和中頃まで栽培されていた。現在は奈良漬け用として契約栽培されている。成熟果は長さ90cm以上になる大型品種で、果色は淡緑色、歯切れの良い食感と柔らかい皮が特徴。

奈良市、平群町、高市郡などの砂質土壤の地域には昭和初期まで大産地があった。山間部では横穴を平坦部では縦穴を掘り、土中で種芋を保存している。小しょうがは、大しょうがに比べ小ぶりであるが辛味が強く、筋が少ないので特徴。

川魚・肉

- P38 あまご
- P40 鶏肉
- P43 豚肉
- P46 牛肉



あまご

川魚のなかでもクセがなく
「渓流の女王」とも称される
「あまご」。



パー・マークと呼ばれる小判状の斑点と小さな朱点が特徴で、「渓流の女王」とも称される「あまご」。川魚の中でもクセが少なく美味だ。吉野郡野迫川村をはじめ県南部で養殖が行われている。釣り人へ向けた放流だけではなく、甘露煮など加工食品も販売されている。

筒の香りが鼻孔をくすぐる焼きあまごの寿司 あまごの姿寿司 筒で巻いて

材料（3食分）

あまご	3尾
塩	適量
筒の葉	適量
酢飯	90 g
壬生菜の漬物(みじん切り)	3 g

つくり方



1 あまごに塩をふり、香ばしく焼く。背開きにして背骨と内臓を取り出す。



2 壬生菜の漬物と①の内臓を刻み、酢飯と混ぜる。①のアマゴの中に詰める。



3 筒の葉で②を巻き、180℃のオーブンで10分間焼く。そのまま器にのせて供する。

肝もご飯に混ぜ込み、丸一尾を使い切る

筒を開くと、ふわっと香りが立ちあがり、焼いたあまごの姿が現れる。香ばしく焼かれたあまごの中には、壬生菜の漬物と焼いたあまごの内臓が混ぜ込まれており、あまごの旨味のあとに、塩気とほろ苦さが広がる。あまごを丸ごと味わえるのが魅力。



筒に包んで焼くことで、独特的の香りをまとわせると同時に、開けたときの驚きも演出できます。ちょっと手間はかかりますが、お祝いの席などに用意すると喜ばれます。



祇園さゝ木 佐々木浩さん

ワインビネガーの酸味であっさり、フレンチ風南蛮漬け

あまごのエスカベッシュ

材料（3食分）

あまご ^{*1}	6尾
強力粉	適量
塩、コショウ	各適量
オリーブ油	200ml
ニンニク	1片
玉ねぎ（スライス）	1個
ニンジン（千切り）	1/2本
A	
塩、コショウ	各適量
砂糖	40g
白ワインビネガー	80ml
タコノツメ	少量
パセリ（みじん切り）	適量

*1
包丁やアルミたわしなどでウロコをきれいに取り、エラを取り除く。腹に切れ目を入れ、流水に当てながら内臓を取り除く。中まできれいに洗う。

つくり方



1 下処理したあまごに強力粉をまぶし、低温の油で揚げる。余分な油をとておく。



2 ニンニクの香りを出したオリーブ油で玉ねぎとニンジンを炒め、Aを加えて少し沸かす。



3 ①に②を熱いままかける。自然に冷ます。ひと晩ほど浸けてよい。

さつくり揚げたあまごに甘酢がかلام、野菜と一緒にさっぱり食べられる。冷やして食べてもおいしい。まとめて仕込んでおけば、数日間は冷蔵庫で保存もできる。ウロコや内臓を取るなど、少し手間かもしれないが、おいしくするための準備が大切。

低温でじっくり揚げて頭まで食べよう



ウロコとエラを残すと食感が悪くなるので、下処理をしっかりするのがポイントです。玉ねぎとニンジンのほか、セロリやピーマンなどの野菜を加えてもおいしくなりますし、色合いも美しくなります。

ル・クレール 吉崎公浩さん

ホロホロに調理したあまごを平打ちパスタで

あまごのコンフィと大和ふとねぎのリングイネ

材料（1食分）

あまご ^{*1}	1尾
塩	適量（アマゴの1%）
オリーブ油	適量
粒白コショウ	10粒
ローリエ	1枚
リングイネ ^{*2}	80g
ニンニク	1片
オリーブ油	適量
大和ふとねぎ（スライス）	1/2本
塩、コショウ	各適量

*1
あまごの内臓を取り除き、内側と外側に塩をぬる。そのまま、ひと晩置いておく。

*2
リングイネは、湯量に対して1%の塩を加えた湯でゆでる。表示されたゆで時間より1分間ほど早めに上げるとアルデンテに仕上がりやすい。

つくり方



1 オリーブ油にあまごを入れ、100℃のオーブンで、3~4時間加熱する。



2 油から取り出し、180℃のオーブンで皮がパリッとするまで焼く。ざく切りにする。



3 ニンニクを炒めた油で大和ふとねぎを炒める。ゆでたリングイネと②を加えて和える。

コンフィは低温の油でじっくり火入れすることで、骨までやわらかくする調理法。オーブンがなければ、温度を測りながら鍋で加熱してもいい。あまごの香ばしさと旨味に、大和ふとねぎの甘味が好相性。鮎のうるかをパウダーにしたもの添えた。

崩れるようなあまごがパスタに絡む



あまごはコンフィにすると、頭も骨も丸ごと食べられます。ちょっと時間はかかりますが、温度調整ができるオーブンがあれば、難しくはありません。

トラットリア ピアノ 稲次知己さん

鶏肉

「大和のかしわ」のかつての
名声を取り戻そうと
美味しさにこだわって
改良された品種。
コクと旨味、程よい締まり、
適度な脂肪分の肉鶏を実現。



かつて奈良県では肉鶏飼育が盛んで、「大和のかしわ」として京阪神で名声を博していたが、ブロイラーの生産増加とともに衰退。近年その歯ごたえと旨味のある美味しい肉鶏を望む声が高まり、その要望に応えようと新品種の開発に着手。「名古屋コーチン」「シャモ」「ニューハンプシャー」の3品種を掛け合わせて改良を重ね、コクと旨味があり、肉の締まりがよく、適度な脂肪分がある大和肉鶏の誕生に成功。

弾力性のある食感が特徴的で、火を通しすぎないこと。また、首の肉であるセリや、皮下脂肪の少ない皮もあっさりとしていて味わい深い。

パリッと焼き上げる皮がおいしさのキモ 大和肉鶏とじゃがいも、アンチョビソース

材料（1食分）

大和肉鶏モモ肉	1枚
じゃがいも ^{*1}	6~8個
アンチョビソース ^{*2}	
ニンニク(スライス)	大2片
アンチョビ	2枚
ローズマリー	1本
米酢	適量
塩	適量
E.V.オリーブ油	適量

*1

じゃがいもの汚れを落とし、塩を加えた湯でゆでる。串がすっと通る程度が目安。半分に切る。新じゃがいもの場合、皮つきの方がおいしい(※写真は新じゃがいもの)。

*2

E.V.オリーブ油でニンニクを炒める。うっすら色づいたら取り出し、アンチョビを加えて煮溶かす。ローズマリーと米酢を加え、酸味が飛ぶまで加熱する。

*3

大和肉鶏とじゃがいもを器に盛り、熱々のアンチョビソースをかけ、ニンニクを添える。

つくり方



1 大和肉鶏モモ肉の筋を切り、塩をふってしばらく置いておく。



2 ①を皮目を下にして焼く。しっかりと押さえるか、重しをしてパリパリに焼く。



3 じゃがいもを加え、その上に肉をのせる。ふたをして弱火で10分間加熱する。^{*3}

大和肉鶏モモ肉をシンプルに焼き上げ、旨味たっぷりのアンチョビソースを合わせた。皮をパリパリに仕上げるのがポイント。モモ肉から出る旨味と脂を吸ったじゃがいもは、脇役とは思えないほどおいしさ。



アンチョビソースが大和肉鶏の旨味を增幅



大和肉鶏モモ肉は反り返りやすいので、焼くときにしっかり押さえるか、重しをすると、全体がパリッと焼き上がります。大和肉鶏の旨味を吸ったじゃがいももおいしいですよ。

イル・ギオットーネ 笹島保弘さん

サクサクの衣にビールのほろ苦さがアクセント 大和肉鶏と季節野菜の ビール衣のフリット ハーブ風味

材料（1食分）

大和肉鶏モモ肉	1/2枚
ユリ根	4片
芽キャベツ	2個
タラの芽	2個
むかご	4個

ビール衣	
薄力粉	40g
塩	少々
ローズマリー	少々
セージ	少々
タイム	少々
ビール	100ml
塩	適量

つくり方



1 ビール衣の材料をボウルに合わせ、さっくりと混ぜ合わせる。



2 モモ肉はひと口大に切り、その他の材料も同様の大きさに切る。小麦粉をまぶす。



3 ②に①の衣を付け、180°Cの油で揚げる。余分な油を切って器に盛り、塩をふりかける。

ひと口サイズのビールによく合うおつまみ

ビールの炭酸効果で、カリッとサクッと心地よい食感に仕上がるフリット。具を小さめにして揚げる、コロっと丸い形になってかわいらしい見た目に。ほろ苦さが感じられ、ビールとの相性は抜群。幅広い素材に合うので、野菜は季節のものを選んで。



上手に揚げるコツは、表面が固まってきたら、ザルなどで持ち上げて何度も空気に触れさせることです。油内との温度差でカリっとした食感に仕上がります。

リストランテ イ・ルンガ 堀江純一郎さん

甘酸っぱいソースが旨味の濃い大和肉鶏に合う

大和肉鶏のスイートレモン

材料（1食分）

大和肉鶏モモ肉	2枚
玉ネギ(輪切り)	4枚
レモン(輪切り)	4枚

A	
塩	少々
コショウ	少々
紹興酒	大さじ2

中華スープ 100~150ml

B	
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
砂糖	大さじ1
カスタードパウダー ^{※1}	小さじ1/2

※1
カスタードパウダーは製菓材料店などで購入可能。入手できなければ省いてもOK。

つくり方



1 大和肉鶏モモ肉の身側を包丁で叩いてから、両面にAで下味をつける。



2 強火のフライパンで玉ネギとレモンを焼き、取り出す。弱火にして①をソテーする。



3 玉ネギとレモンを戻し、中華スープを加えて蒸し焼きにする。Bを加え、なじませる。

歯ごたえが強く、旨味の濃い大和肉鶏に、レモンの酸味を合わせた甘酸っぱいソースを合わせることで、思いのほかあっさり食べられる。しつかり焼き目を付けることで、食欲をそそる見た目に。レモンの代わりに、ライムやスダチを使つてもおいしい。



大和肉鶏は身がしっかりしているので、蒸し焼きにして中まで火を通しましょう。レモンの皮の苦味が嫌な場合は、皮をむいてから輪切りにして加えてください。

ラヴェニールチャイナ 今村浩之さん

一番だしの絶細な旨味につるりとした大和肉鶏

大和肉鶏の胸肉の吉野汁

材料（6食分）

大和肉鶏ムネ肉	90 g
吉野葛粉	少量
ゴボウ（細切り）	25 g
ニンジン（細切り）	25 g
セリ	15 g
ショウガ	10 g
一番だし ^{*1}	600ml
塩	2 g
淡口醤油	数滴
吉野葛粉	12 g
水	適量
合わせだし	
だし汁	120ml
淡口醤油	10ml
ミリン	10ml

*1

一番だしの取り方。水2500mlに昆布20gを入れ、弱火で加熱する。65℃で15分間が目安。その後、中火にし沸騰する寸前に昆布を取り出す。一度沸かし、かつお節65g加えて火を消す。アスクを取り、ザルとキッチンペーパーを重ねて漉す。

つくり方



1 ムネ肉を削ぎ切りにし、吉野葛粉を薄くまぶす。合わせだしでさっと炊く。



2 ニンジンとゴボウはゆでてから、合わせだしで炊く。セリはゆで、だしに漬ける。



3 一番だしに塩と淡口醤油を加え、水溶き吉野葛粉でとろみをつける。器に盛り合わせる。

丁寧にとった一番だしの旨味が和食の命

吉野葛でとろみをつけた椀物を、日本料理で吉野汁と呼ぶ。やわらかな大和肉鶏に吉野葛をまぶしてゆることで、舌触りがつるりとなり、とろみのついただしと調和する。仕上げにショウガのしづり汁を加えることで、味がしまるのでお試しあれ。



一番だしは和食の命ですので、ぜひ一度チャレンジしてみてください。手間であれば、だしパックやだしの素などを使えば、簡単に作れます。吉野葛粉を片栗粉で代用しても結構です。



奈良ホテル 花菊 田中孝昌さん

ヘルシーかつ旨味たっぷり鶏肉のリエット

大和肉鶏胸肉のリエット

簡単！セパレートドレッシングのサラダ

材料（1食分）

大和肉鶏ムネ肉	150 g
塩	2.5 g
ジャガイモ（スライス）	75 g
玉ねぎ（スライス）	15 g
小麦粉	少々
A	
ニンニク	1片
ローリエ	1枚
牛乳	300 g
生クリーム	適量
バゲット	2切れ
サラダ	適量
オリーブ油	適量
塩	適量
レモン汁	適量

つくり方



1 大和肉鶏ムネ肉の皮をはがし、塩をもみ込む。冷蔵庫でひと晩寝かし、適宜に切る。



2 ジャガイモと玉ねぎを炒め、透明感が出たら、小麦粉を加える。Aと①を加え煮る。



3 フードプロセッサーにかけ、煮汁で固さを調整する。1割程度の生クリームを加えて冷やす。

フードプロセッサーで簡単調理

リエットは豚肉で作るのが一般的だが、旨味の濃い大和肉鶏を使って、ヘルシーなリエットに仕上げた。セパレートドレッシングは、生野菜にオリーブ油と塩、レモン汁を直接かけるだけ。それぞれにムラが出ることで、味に凹凸ができる楽しい。



フードプロセッサーにかける際は、それぞれ別々に滑らかにしてから合わせたほうが舌触りがよくなります。玉ねぎを加えることで甘味が出て、食べやすくなります。



アカルドウ 川島宙さん

豚肉



奈良のブランド豚は、「ヤマトポーク」に加え、「ばあく豚」「郷ポーク」と個性豊か。愛情込めて飼育された豚肉はどれも最高の味わいだ。



奈良には、3種類のブランド豚がある。「ヤマトポーク」は、優秀な父豚と厳選された母豚から生まれた子豚を緑豊かな自然の中で育てている。口の中ですと溶ける甘い脂身と、やわらかくジューシーな肉質が人気だ。

「ばあく豚」は、泉澤農場の豚で、オリジナル配合した良質な飼料で肉の味を安定させていく。生肉だけでなく、ハム、ソーセージ、ベーコンなど加工肉への商品化にも力を入れている。

「郷ポーク」は、自然豊かな奈良市東鳴川町で育てられている豚で、飼料(エサ)は食品関連会社の協力のもと、野菜や果物、麺などを利用する循環型農法に60年前から取り組んでいる。素材の命感あふれる豊かな味わいだ。

豚肉の旨味+チーズを、ケッカソースでさっぱりと

豚ロース肉のチーズ in コトレッタ

材料（1食分）

豚ロース肉1枚(1cm厚)
塩、コショウ各適量

A

モツァレラチーズ10 g
生ハム1枚
バジル2枚
小麦粉適量
溶き卵適量
パン粉適量
オリーブ油適量

B: ケッカソース^{※1}

トマト(中)1個
ケイパー(粗みじん切り) 5 g
オリーブ油15 g
塩少々
ハチミツ少量
リーフサラダ適量

※1

トマトは湯むきをして種を取り除き、小角切りにする。その他の材料をボウルに合わせ、よくかき混ぜる。

つくり方



1 豚ロース肉に塩とコショウで下味をつけ、切れ目を入れて開き、中にAを詰める。



2 小麦粉、溶き卵、パン粉の順にまぶしつけ、切れ目が開かないようにしっかりと押さええる。



3 豚ロース肉が半分浸かる程度の油を熱し、両面をこんがりと揚げ焼きにする。

カリッと揚がった中から、とろりと流れ出すチーズ。なんとも食欲をそそる仕上がりだ。生ハムの塩気が豚肉の旨味を引き立てる名脇役。簡単に作れるケッカソースをたっぷりと添え、トマトとケイパーの酸味でさっぱりとしたバランスに。



切ったときにチーズが流れ出てくるのがポイントです。イタリア料理では、少なめの油で揚げ焼きにするので、日本のトンカツよりもヘルシーだと思います。



Trattoria Piano 稲次知己さん

豚肉がしっとりやわらかく、旨味と香りが華やかに

豚ロース肉の塩麹ロースト

材料 (6~7食分)

豚ロース肉(プロック) ^{*1}	500 g
塩	1 g
塩麹	15 g
クレソン	適量
フライドポテト	適量

※1

豚ロース肉の皮面に、浅く格子状に切れ目を入れる。

つくり方



1 豚ロース肉に塩をふり、塩麹を塗りつける。真空袋に入れ、冷蔵庫に1日入れておく。



2 ①を袋のまま約75℃のお湯に入れ、約1時間半加熱する。



3 肉を取り出し、フライパンで皮面からローストする。全面をこんがり焼き上げる。

ちょっとした工夫で豚肉がやわらかく食べられる
話題の調味料、塩麹を使って、豚肉の旨味を増し、やわらかく調理。少し手間と時間はかかるが、その分だけの価値があるおいしさ。焼き立てもいいが、冷めてもおいしく食べられる。しっかりと焼き目を付けて香ばしく仕上げよう。



塩麹の力で、豚肉の旨味が増して、やわらかく食べられます。湯煎が難しそうかもしれませんのが、火加減を保っておけば難しくありませんので、ぜひ試してください。

イリス ウォーター・テラス 秋吉博国さん

甘い脂身にマスタードの酸味が心地よい

豚ロース肉と白菜の粒マスター風味

材料 (4食分)

豚ロース肉	4枚
白菜 ^{*1}	400 g
中国パセリ	適量

A

塩、コショウ 各適量
紹興酒 大さじ1

B

塩 小さじ1/2
コショウ 少々
砂糖 小さじ2
粒マスター 大さじ3
ゴマ油 小さじ1/2

※1
白菜は芯の部分を5mm幅に切り、葉の部分は適当な大きさに切りそろえる。

つくり方



1 豚ロース肉の脂身に切り込みを入れ、Aで下味をつける。



2 ①の両面に焼き色を付けてから取り出し、白菜を炒める。しんなりしたら豚肉を戻す。



3 ふたをして蒸し焼きにし、肉に火が通ったらBを加えて軽く煮込む。

肉だけでなく野菜もたっぷり食べられる一品
脂身の甘さが特徴の豚肉に、粒マスターの酸味で軽やかなバランス。ボリューム満点の料理ながら、さっぱりと食べられる。豚肉はもちろん、トロトロになった白菜もたっぷり食べられるのが嬉しい。大胆に盛り付けると、印象的な料理に。



粒マスターは白菜との相性がとてもいい調味料ですし、豚肉の脂身をさっぱり食べさせてくれる効果もあります。白菜の代わりに、春キャベツなどで作るのもおすすめです。

ラヴェニールチャイナ 今村浩之さん

手間と時間をかけて仕上げるトロトロ角煮

豚バラ肉の角煮

材料（1食分）

豚バラ肉 500g
昆布 20g

A^{*1}

玉ねぎ 30g
ニンジン 20g
ショウガ 20g
ニンニク 10g
ネギ 30g

砂糖 55g
濃口醤油 120mL
ハチミツ 30g

*1
切れ端など、他の料理で余った野菜を利用する。適宜に切って、サラダ油で香ばしく炒める。

つくり方



1 豚バラ肉を全面に焼き色が付くまで中火で焼く。熱湯でゆで油抜きをする。



2 ①とAを鍋に入れ、水を加えて1時間ほど炊き込む。脂やアクは丁寧に取り除く。



3 昆布とAを濾し取り、砂糖、濃口醤油、ハチミツを加え、コトコトと約1時間炊く。

しつかり焼いて脂抜きするのがポイント

脂はトロトロ、肉はホロホロとくずれるほどやわらかい。しつかり焼いてから脂抜きすることで、あつさりと食べられる。炒めた野菜と一緒に煮込むとまろやかに仕上がる。煮込んでから冷ましたほうが味がしみ込むため、翌日に食べるよりおいしい。



豚バラ肉を焼くときは、脂面から焼いてください。脂が溶け出ますが、多くなると火がつく可能性がありますので、キッチンペーパーなどでこまめに吸い取ることが大切です。

奈良ホテル 花菊 田中孝昌さん

フライパンとボウルで簡単に作れる燻製ベーコン

豚バラ肉の簡単燻製 モーニングスタイル

材料（5食分）

豚バラ肉 500g

ソミュール液^{*1}

塩水(25%) 1ℓ
黒コショウ 小さじ2

タイム 小さじ2
ローリエ 2枚

パセリの茎 1本

スモークチップ(桜) 適量

サラダ 適量

目玉焼き 1個

アスパラガス 2本

*1
濃度25%の塩水に、その他の材料を合わせ、沸かせる。塩が溶けたら、冷ましておく。

つくり方



1 ソミュール液に、豚バラ肉をひと晩浸ける。



2 フライパンでスモークチップを加熱し、網の上に①をのせる。ボウルをかぶせる。



3 中火で30分間ほど燻製する。冷ましてからスライスし、フライパンでグリルする。

目玉焼きとサラダでおしゃれモーニング

豚バラ肉をソミュール液に漬け、あとは燻製するだけ。ただ、フライパンにボウルをかぶせたら、アルミホイルなどで、ふちから煙が逃げないように気を付ける。燻製の香りが食欲をかきたて、朝食だけでなく、ビールやワインにも合う味わい。



フライパンとボウルがあれば、自宅でも簡単に燻製することができます。スモークチップも、ホームセンターなどで購入できますので、ぜひお試しください。

ル・クレール 吉崎公浩さん

牛 肉



奈良県が誇る和牛ブランドを「大和牛」という。肉質が良くておいしいといわれる未経産の雌の黒毛和牛のみを、生後30ヶ月に達するまで、飼料や環境に配慮して大切に育て上げる。

きめが細かく、深みのある旨味と柔らかで上品な食感が特徴。肉本来のおいしさを味わうには、塩コショウのみでいただくのがおすすめだ。

また、五條市大野新田町一帯で育てられている「大和峰牛」。まだ聞き慣れない名前ではあるが、牛の種類や性別の限定ではなく、組合員が試行錯誤しながら育て方や味の追求を重ねている。

奈良県が誇る和牛ブランドは、未経産の雌の黒毛和牛で、上質な肉の味わいが人気の「大和牛」。そして、五條市大野新田町一帯で育てられている「大和峰牛」。

良質の奈良産だからこそシンプルな調理法で 牛ロースのポトフ マスタードソース添え

材料（2食分）

牛ロース肉（スライス）	100g(4枚)
ニンジン	80 g
芽キャベツ	4 個
ダイコン	80 g
ジャガイモ	40 g
カブ	40 g
チキンブイヨン	320mL

マスタードソース

卵	1 個
マスタード	30 g
サラダ油	100~150 g
塩、コショウ	各適量
生クリーム	少量

つくり方



1 卵とマスタードにサラダ油を少しづつ加え混ぜる。乳化したら他の調味料を混ぜる。



2 野菜を食べやすい大きさに切りそろえ、チキンブイヨンでやわらかくなるまで煮る。



3 スライスした牛ロース肉をチキンブイヨンでさっとゆでる。器に美しく盛り付ける。

野菜と一緒に味わう洋風しゃぶしゃぶ仕立て



奈良の牛肉は品質がいいので、火の入れすぎに注意してください。ゆでた細ネギなどでロース肉を巻いて盛り付けると、特別感が出て食卓が華やかになりますよ。



イリス ウォーターテラス 秋吉博国さん

ロース肉は油で揚げて、プロの火入れを実現！

牛肉のステーキ 赤ワインバター ジャガイモとリンゴ

材料（1食分）

牛ロース肉(1cm厚) 60g
塩 コショウ 各適量
強力粉 少量

ジャガイモ 200g
リンゴ^{*1} 1/4個
乾燥ローズマリー 適量
E.V.オリーブ油 20g
塩 適量

赤ワインバター^{*2}

赤ワイン 80ml
エシャロット 20g
ニンニク 5片
バター 125g
塩 3g
白コショウ 少々

※1 皮をむいて角切りにし、バターでさっとソテーする。

※2 みじん切りのエシャロットを炒め、赤ワインを加えて水分がなくなるまで煮詰める。よくゆでて刻んだニンニクとバターを加え混ぜ、ラップフィルムで巻いて冷やし固める。

つくり方



1 牛ロース肉に塩とコショウで下味をつけ、強力粉をまぶす。180°Cの油でさっと揚げる。



2 ゆでたジャガイモをつぶし、リンゴ、ローズマリー、E.V.オリーブ油、塩を混ぜ合わせる。



3 ①をカットして盛り、②を添える。赤ワインバターを切り出し、肉にのせる。

簡単赤ワインバターでリッチなソースに

中心が口どけのベストな状態の火入れが、揚げることで簡単に実現できる。ソースの代わりに添える赤ワインバターが、牛肉の脂の甘味を引き立てる。ジャガイモとリンゴも簡単ながら相性ぴったりだ。



フライパンなどで焼くより、粉を付けて揚げたほうが簡単で、なおかつベストに近い状態に火が入ります。赤ワインバターは、まとめて仕込んでおけば、いろいろ応用できます。

アコルドウ 川島宙さん

味噌漬けにして牛の旨味を凝縮する

牛肉の味噌漬け 宇陀金ごぼうのソース

材料（4食分）

牛ロース肉(ブロック) 600g
A
粒味噌 1kg
酒 50ml
ミリン 20ml
濃口醤油 50ml
練り辛子 100g

すりおろした宇陀金ごぼう 60g
だし 30ml
醤油 15ml
水溶き吉野葛^{*1} 適量
大和ふとねぎ^{*2} 2本
サラダ油 適量
塩、コショウ 適量

※1 吉野葛と水の比率は1:1。吉野葛は、片栗粉でも代用できる。

※2 大和ふとねぎの白い部分をスライスし、サラダ油で炒める。塩とコショウで味つけする。

つくり方



1 Aを混ぜ合わせて味噌床を作り、牛ロース肉を漬ける。1日冷蔵庫で寝かせる。



2 ①から牛ロース肉を取り出し、味噌を拭き取る。串に刺して、炭火で炙る。



3 宇陀金ごぼうを火にかけ、だしでのばす。醤油を加え、水溶き吉野葛でとろみをつける。

宇陀金ごぼうの素朴なソースと相性抜群

牛ロース肉を塊のまま味噌漬けにし、たたき風に香ばしく焼き上げる。味付けを控えて宇陀金ごぼうの風味を生かしたソースとのバランスがよく、まるやかな味わいに。シンプルにソテーした大和ふとねぎと一緒に食べるのがおすすめ。



味噌床に丸1日漬けていただくことで、ぐっと旨味が増します。表面を香ばしく焼きたいので、炭火がベストですが、難しい場合はフライパンでも構いません。焦げやすいので注意してください。

祇園さゝ木 佐々木浩さん

脂身の少ないモモ肉の旨味をたたきで味わう 牛モモ肉のイタリア風たたき 温かいキノコのサラダ添え

材料（1食分）

牛モモ肉	120 g
塩	適量
キノコ ^{※1}	
エリンギ	20 g
ブナシメジ	20 g
マッシュルーム	20 g
シイタケ	20 g
エノキダケ	20 g
塩	適量
米酢	適量
ミックスリーフ	20 g
黒粒コショウ	適量
パルメザンチーズ	適量

※1
キノコは石づきを切り落とし、適宜、食べやすい大きさに切り分ける。

※2
①をスライスして器に盛り、黒粒コショウをふる。③を添える。

つくり方



1 大和牛モモ肉に塩をふり、色よく焼く。アルミホイルに包んで温かい場所で休ませる。



2 キノコをオリーブ油で炒め、塩をふる。米酢を加え、酸味を飛ばす。



3 ③ボウルでミックスリーフと②を和え、スライスしたパルメザンチーズをふる。^{※2}

イタリアでは、タリアーナと呼ばれる肉料理。表面をしつかり焼き固め、中はレアに仕上げる。肉を常温に戻して焼き、温かい場所で休ませることが、おいしく作るためのポイント。たっぷりのサラダを添えてバランスよく。

中はレアに仕上げるのがポイント



牛モモ肉は、焼く前に常温に戻しておくのが上手に焼くためのポイントです。焼いてから温かい場所で休ませることで、肉が落ち着き、旨味を閉じ込めることができます。

イル・ギオットーネ 篠島保弘さん

酸っぱくてピリ辛な味付けが牛肉の甘味を増す

ヤム・ヌア（牛肉のタイ風サラダ）

材料（4食分）

牛モモ肉	200 g
塩、コショウ	各適量
A	
唐辛子	4 本
三温糖	小さじ 4
ナンプラー	大さじ 4
レモン汁	大さじ 4
紫玉ネギ(スライス)	1/4個
セロリ(せん切り)	1/4本
キュウリ(せん切り)	1本
ミニトマト(1/4カット)	8 個
カイワレ大根	1 パック
サニーレタス	適量

つくり方



1 牛肉を2cm程度の厚さに切り、塩、コショウで下味をつけてから、全面を香ばしく焼く。



2 Aの唐辛子をみじん切りにし、ボウルで他の調味料とよく混ぜ合わせる。



3 ②に野菜をすべて入れて和え、①をスライスして加える。よく和えてから器に盛る。

タイではポピュラーな牛肉を使ったサラダ。牛肉はたたきにしてから薄くスライスし、野菜と一緒に食べやすくするのがポイント。酢っぽ辛い味付けが牛の甘味を引き立てる。生唐辛子を使って辛くするのが基本だが、好みで調整してほしい。



タイでは牛肉にしっかり火を通しますが、奈良の牛は、レアに仕上げたほうがおいしいですよ。辛さはお好みで、唐辛子の量で調節してください。野菜も特に決まりはありません。

RAHOTSU 諸江紀夫さん



その他 フルーツ

- P50 ナス
- P52 トマト
- P54 柿
- P56 さくらんぼ
- P58 イチゴ
- P60 きのこ
- P62 黒大豆
- P64 大和茶
- P66 古代米



ナス

煮る、焼く、漬ける。

どう調理しても万能な「ナス」。

奈良県は気候風土が栽培に適しているため、
全国有数の产地で、
広範なエリアで栽培されている。



生産地

五條市、広陵町、
天理市 他

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



【ナス-nasu】
ナス科ナス属

非常になじみのある「ナス」は、直徑約6cm、長さ約13~14cm、鮮やかな紫色で艶がある。煮ても、炊いても、漬けても、焼いてもよしの万能野菜。

奈良県は全国でも有数の产地である。県内の広範なエリアで栽培されている。奈良の「ナス」は関西一とも言われるが、これは、気候風土が「ナス」の栽培に適しているから。また、市場では色、艶がその価値を決める生命線となるため、丹生込めて丁寧な栽培を行い、より良い「ナス」を生産できるよう、という生産者の努力の賜物だろう。

玉味噌の甘味がナスの甘味と溶け合い一体になすの田楽

材料（4食分）

ナス	2本
肉そぼろ		
鶏ムネ肉(ミンチ)	50g
砂糖	8g
濃口醤油	8mℓ
玉味噌*		
白味噌	100g
卵黄	1個
砂糖	12g
酒	15mℓ
ミリン	15mℓ
松の実	少量

*1
材料を鍋に合わせ、湯煎にかける。よく混ぜ合わせながら、ねつとりするまで火を入れる。

つくり方



1 ムネ肉、砂糖、濃口醤油を鍋で混ぜ合わせてから湯煎にかけ、そぼろ状にする。



2 ナスは皮をむき、適宜に切りそろえる。多めの油を熱したフライパンで両面を焼く。



3 油を切った②に、①と玉味噌を混ぜたもの、松の実をのせ、オーブンで焼く。

ナスは口の中で溶けるようにやわらかく

油を吸ってやわらかくなつたナスは甘く、甘めに仕上げた玉味噌と溶け合つて、異なる甘さのハーモニーが楽しめる。玉味噌に加えた肉そぼろと、仕上げにのせた松の実の食感が、やわらかいナスに対しどうぞいいアクセントとなる。



玉味噌と肉そぼろは湯煎で加熱すれば、失敗しにくいでしょう。ゆっくり手を止めずに混ぜ続けるのがポイントです。熱々はもちろんですが、冷めてもおいしくいただけます。



奈良ホテル 花菊 田中孝昌さん

とろりと甘いナスを爽やかなソースで

ジャオマー

焼きナスの椒麻ソース

材料（1食分）

ナス 3本

A

青ネギ(みじん切り) 20g
ショウガ(みじん切り) 10g
ゴマ油 50mL
塩 2g
山椒の粉 小さじ1

B

醤油 大さじ3
酢 大さじ2
砂糖 大さじ1

つくり方



1 調味料Aをミキサーで滑らかになるまで回す。



2 ①を器に入れ、Bの調味料を混ぜ合わせる。



3 ナスを網焼きにして冷水を取り、皮をむく。食べやすい大きさに切りそろえる。

熱々でも冷たくしてもおいしい前菜

焼きナスのとろりとした甘さに、ネギの香りに山椒の刺激が加わったさわやかなソースを合わせた一品。冷たくすれば、食欲不振になりがちな夏にぴったりの冷菜に。美しく盛り付ければパーティにも喜ばれる。また、手間であれば焼き立てのナスにかけてもいい。



ナスは焼き立ての熱い状態でも、冷蔵庫で冷やしても、おいしく食べられます。ソースには、お好みでラー油を加えるのもおすすめ。ナスのほかに、蒸し鶏やピータン豆腐にかけてもおいしいですよ。

ラヴェニールチャイナ 今村浩之さん



甘味が増したナスとバニラアイスの意外な相性

焼きナスとバナナのベニエ バニラアイス添え

材料（1食分）

ナス 1本

バナナ 1/2本

揚げ衣 適量

小麦粉 10g

卵白 7g

ベーキングパウダー 2g

塩 少々

水 4g

バニラアイス 1杯分

ミントの葉 適量

※1
②と③を器に盛り、バニラアイスとミントの葉を添える。

つくり方



1 ナスを網で焼く。



2 冷ましてから皮をむく。食べやすい大きさに切り分ける。



3 揚げ衣の材料を合わせ、適宜に切ったバナナにつけて揚げる。180°Cで1分間が目安。^{※1}

焼いたナスと揚げたバナナの共通点

焼きナスの清涼感ある甘味と、バナナの凝縮した甘味とコク、似ていながらも個性ある両者と一緒に食べることで、意外な味のふくらみが感じられる。また、ナスとバニラアイスの相性の良さも驚くだろう。一度は試してみたいデザートだ。



焼いたナスと揚げたバナナはねっとりした食感も似ているので、一緒に食べるとおいしいですよ。バニラアイスともよく合います。イチジクをフリットにしたもの添えてもいいでしょう。

アカルドゥ 川島宙さん



トマト

もとは観賞用として日本に入ってきた「トマト」。奈良県産の「トマト」は、甘味と酸味のバランスが最高。



生産地

天理市、五條市、大和郡山市、曾爾村、御杖村 他

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



【トマト-tomato】
ナス科トマト属

甘味と酸味のバランスがよい奈良県産「トマト」。品種は、桃太郎系の完熟トマトを中心だ。トマト独特の青臭さが改良された桃太郎系は、甘味が強く果肉がしつかりしている。実が崩れにくいので熟度の高い状態で出荷されている。

奈良県では、冬はハウス、夏は露地栽培で生産しており、ほぼ1年中新鮮な「トマト」が染しめる。

皮に張りと艶があり、ずつしりとした重み、球体に近い形が良いとされる。ガクがピンと立っているものが新鮮な「トマト」の見分け方。

玉ねぎの甘味とアンチョビの塩気がトマトにマッチ トマトサラダ 玉ねぎとアンチョビのドレッシング、バジリコ風味

材料（2食分）

トマト 1個(大)
玉ねぎ(みじん切り) 80g
アンチョビ 10g
米酢 大さじ2~3
バジルの葉 4枚
塩 適量
E.V.オリーブ油 大さじ2

つくり方



1 トマトは4つ切りにする。バジルの葉は、粗みじんにする。



2 アンチョビを炒め、玉ねぎを加える。米酢を加え、酸味が飛んだらボウルに入れて冷やす。



3 トマトと②をよく和え、冷やす。器に盛り、バジルの葉とE.V.オリーブ油をかける。

トマトの甘味と酸味が生きるドレッシング

冷やして食べる夏にピッタリのサラダ。大きくざく切りにしたトマトに、玉ねぎの食感を残したドレッシングを合わせた。炒めて甘味を増した玉ねぎと米酢の酸味が、トマトをよりおいしくする。トマトと相性のいいバジリコを合わせて風味豊かに。



玉ねぎは焦がさないように、弱火でゆっくり炒めるのがポイントです。米酢のほか、白ワインビネガーでもおいしく作れます。アンチョビはベーストを使っても大丈夫です。

イル・ギオットーネ 笹島保弘さん

フレッシュトマトを生かす簡単パスタメニュー

丸ごとトマトのシンプルスパゲティ

材料（1食分）

トマト 1個

A

ニンニク 1片

エシャロット（みじん切り） 小さじ1

バジルの葉 1枚

オレガノ 小さじ1

E.V.オリーブ油 適量

スパゲティ 80g

塩、コショウ 各適量

※1

塩とコショウで味を調整し、仕上げにE.V.オリーブ油をふって、和える。

つくり方



1 トマトを湯むきして横半分に切り、種を取り除く。種は濾しておく。



2 ①の果肉部分を小角切りにする。フライパンにAを入れ、じっくり炒める。



3 ②に果肉を加え炒める。水分を飛ばし①と、ゆでたスパゲティを加え混ぜる。※1

フレッシュなトマトならではの酸味と甘味を生かしたシンプルパスタ。夏にオススメの一品。材料も少なく、鍋も2つしか使わない。トマトの煮詰め具合は好みだが、フレッシュ感を生かして軽めに仕上げたほうがいい。

ホールトマトを使わずにおいしく仕上げる



ホールトマトを使わなくても、十分に旨味のあるトマトスパゲティを作ることができます。種は食感が悪いので濾しましょう。素材を丸ごと使いこなすのがイタリアの流儀です。



リストランテイ・ルンガ 堀江純一郎さん

ナンブラーの風味がタイらしい焼きめし

カオパット（タイ風焼きめし）

材料（4食分）

トマト 1個

エビ*1 8尾

サラダ油 適量

卵 4個

ジャスミンライス 茶碗4杯

玉ねぎ（みじん切り） 1/2個分

長ネギ（みじん切り） 適量

ナンブラー 大さじ3

砂糖 大さじ1.5

ニンニク油 大さじ1

塩、コショウ 各適量

※1

エビは殻をむいてボイルし、タテ半分に切る。

つくり方



1 トマトはさっと熱湯に通し、皮を湯むきする。そして大きめにざく切りする。



2 多めにサラダ油を熱し、溶き卵を半熟に炒めて取り出す。ご飯を加え、強火で炒める。



3 卵を戻し入れて混ぜ、すべての具を加えしっかり炒める。仕上げに調味料で味付けする。

ナンブラー独特の風味に、トマトの酸味が加わって、油は多めながらあつさりとした味わい。トマトの皮が残ると食感が悪いので、ひとつ手間ながら湯むきするのがおいしさのポイント。ジャスミンライスがなければ、普通の白ご飯で作ってもいい。

トマトの酸味でさっぱりと食べられる



ご飯は、ジャスミンライスに限らず、冷凍したものを解凍してから炒めると、バラバラになります。タイでは焼きめしに砂糖を加えるのが定番なので試してみてください。



RAHOTSU 諸江紀夫さん

柿

生産地

五條市、下市町、
御所市、天理市

旬のカレンダー

ハウス柿：7月上旬～9月上旬
露地柿：9月上旬～12月上旬
冷蔵柿：12月中旬～1月下旬

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



【柿-kaki】
カキノキ科カキノキ属

生産量全国2位の奈良県の柿。
陽あたりの良い傾斜地で
栽培される柿は、
全国区でその名が知られている。

若い担い手も多く、安定した
評判が奈良ブランドを支える。

生産量は和歌山県に次ぐ全国第2位で、国内総生産量の約1割を占める。市町村別では、五條市が生産量全国第1位を誇る。

五條・吉野地域には、傾斜地を利用した果樹園が広がる。水はけ、陽あたりがよく、昼と夜の温度差が大きいことが柿作りに適しているという。主な品種は、甘柿の富有、松本早生、渋柿の刀根早生、平核無。大きくて色が濃いものがよい「柿」とされる。また、ハウス栽培にも力を入れているのが大きな特徴。生食が一番だが、あんぽ柿や、ケーク、奈良漬けなどに加工した商品も人気。

柿の甘味に酸味をまとわせたタイ風のなます

柿と大根のタイ風なます

材料（2食分）

柿 1/2個
大根 1/5本
香菜 1/2束

A

〔ナシ〕 ナンブラー 小さじ1
レモン汁^{*1} 小さじ1
砂糖 小さじ2

*1
タイ産の柑橘、マナオのしづくを使うとより香りがいい。

つくり方



1 柿の皮をむき、細めの拍子切りにする。大根も同様の形に切りそろえる。



2 Aをボウルに合わせて、よく混ぜ合わせる。



3 ①と適宜に切った香菜を加えてよく和える。冷蔵庫で1~2時間おく。

ナンブラーの塩氣と香りにアジアを感じる

ナンブラー特有の香りが印象的なタイ風のなます。柿の甘味、レモンの酸味、ナンブラーの塩気が混ざり合い、複雑な味わいながら、さっぱりと食べられる。辛い料理やこつこつした料理の箸休めに最適。香菜は好き嫌いもあるので、お好みで。



柿は固めのものを使ったほうがいいです。タレと絡ませたら、1~2時間ほど置いてから食べるのがおすすめ。辛い料理などの箸休めにピッタリだと思います。

RAHOTSU 諸江紀夫さん

柿をソースとして食べる新感覚ロースかつ 豚肩ロースのカツレツ、柿のマスタード和え添え

材料（2食分）

柿	1/2個
豚肩ロース肉 ^{*1}	120 g
塩、コショウ	各適量
パルメザンチーズ	大さじ2
薄力粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
A	
粒マスタード	大さじ1
塩	適量
白コショウ	適量
E.V.オリーブ油	100ml
ルッコラ	適量
レモン	1/2個

※1
豚肩ロース肉の筋を切り、肉叩き等でたたいて薄くのばす。

つくり方



1 肉に、塩とコショウをふり、薄力粉、卵、パルメザンチーズ、パン粉の順にまぶす。



2 E.V.オリーブ油を多めに熱し、①を揚げ焼きにする。色よく焼き、余分な油を切る。



3 柿の皮をむき、1cm程度の角切りにする。Aを和え、②にかける。

粒マスタードの酸味が柿の甘味を引き立てる



パン粉は、一般的なものより細かいほうが油を吸う量が少なくなるので、ヘルシーです。ミキサーで細かくするといいでしょう。そして、相性のいいルッコラを添えてください。

イル・ギオットーネ 篠島保弘さん

しっとりした柿とパリパリ生地のコントラスト 柿のパリパリタルト

材料（10食分）

柿	5個
アーモンドクリーム ^{*1}	
バター	190 g
粉糖	200 g
卵	130 g
アーモンドパウダー	200 g
薄力粉	70 g
ラム酒	10 g
春巻きの皮	20枚
シロップ ^{*2}	適量
カスタードクリーム	少量

※1
バターに粉糖をすり混ぜ、卵液を少しづつ加えながら混ぜ合わせる。乳化したら、ラム酒、アーモンドパウダーを加え、さっくりと混ぜ合わせる。

※2
砂糖500g、水500g バニラ1本を鍋に合わせ、砂糖が溶けるまで加熱する。

つくり方



1 柿の皮をむいて切り、シロップに漬け込む。春巻きの皮にも同様のシロップを塗る。



2 春巻きの皮2枚を型に敷く。アーモンドクリームを絞り入れ、180°Cで30分間焼成する。



3 焼き上がりにシロップを塗り、カスタードクリームをのせる。①の柿を飾る。

バニラとアーモンドの香りで柿をリッチに



しっとりとした柿とパリパリ生地の食感にコントラストがあり、食べて楽しいスイーツ。柿がバニラの香りをまとい、アーモンド生地との組み合わせで、重層的な風味が口に広がる。意外にも春巻きの皮で作れるのがポイントなので、お試しあれ。



春巻きの皮にシロップを塗って焼くことで、パリパリ感が増します。柿はバニラシロップでマリネすることで、しっとりとした食感になり、風味もよくなります。

KARAKU 岩崎能久さん

さくらんぼ

ぶつくりとした実が「赤い宝石」といわれる「さくらんぼ」。木の上でぎりぎりまで熟した真っ赤な果実は、地元産だからこそそのおいしさ。



生産地

下市町、五條市、
桜井市 他

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



【さくらんぼ-sakuranbo】
バラ科サクラ属

奈良県で栽培される「さくらんぼ」の特徴は、その甘さ。糖度は20度前後あり、小粒の実に甘さが詰まっている。その秘密は、木の上でぎりぎりまで熟し、甘さ、旨味が増した完熟を出荷できるから。東北の産地にくらべ、2週間早く収穫が始まるのも奈良県産の特徴。市場への流通は少なく、直売がほとんど。

「さくらんぼ」といえば山形県が有名だが、奈良県でも10年ほど前から「さくらんぼ」の栽培が始まった。主な種類は、ほのかに酸味があり甘さが抜群の「佐藤錦」の他、「香夏錦」、「高砂」など。

甘酸っぱいさくらんぼがミルクにマッチ

さくらんぼのパンナコッタ

材料（4食分）

さくらんぼ	12個
さくらペースト	8 g
牛乳	250 g
生クリーム	150 g
グラニュー糖	60 g
板ゼラチン	8 g
ナバージュ	適量

つくり方



1 牛乳と生クリームを沸かし、水でふやかした板ゼラチンを加え溶かす。



2 容器の八分目まで①を入れ、冷蔵庫で約4時間冷やし固める。



3 さくらんぼにナバージュ、さくらのペーストを加え混ぜる。固まった②の上にのせる。

赤と白の彩りも美しい簡単スイーツ



さくらんぼは、フレッシュな旬のものがオススメ。ナバージュ(ツヤのある透明のジュレ)と、さくらペーストは、製菓材料店などで入手できます。



KARAKU 岩崎能久さん

さくらんぼと甘いクリームの旋律

さくらんぼのクラフティ

材料 (6~7食分)

さくらんぼ 30~40粒
砂糖 適量
キルшу 少量

A: クラフティ

卵 3個
砂糖 100 g
薄力粉 20 g
バニラエッセンス 数滴
牛乳 200 g
生クリーム (47%) 200 g
キルшу 少量
バニラアイスクリーム 少量

※1
生地は冷蔵庫でひと晩置いたほうが、なじんでおいしくなる。

つくり方



1 さくらんぼを砂糖とキルшуにひと晩漬けておく。砂糖だけでも構わない。



2 卵と砂糖を混ぜ、薄力粉、バニラエッセンスを加える。残りの材料を混ぜてから漉す^{※1}。



3 器に①を敷らし、②を8分目まで注ぎ入れる。170℃のオーブンで約20分間焼く。

意外と簡単にできる本格的なデザート

見た目も華やかなフランス料理らしいデザート。さくらんぼの甘酸っぱさと、甘いカスタードクリームが絶妙のバランスで、熱々のクラフティと冷たいバニラアイスクリームの温度差も楽しい。サクサクのパイを添えると食感にも変化が出るのでおすすめ。



難しく思えるかもしれません、意外と簡単に作れます。キルшуはさくらんぼのリキュールなので、香りがよくなりますが、なくても結構です。奈良の甘いさくらんぼであれば、砂糖に漬けなくてもいいかもしれません。

イリス ウォーター・テラス 秋吉博国さん

おだやかな甘酸っぱさが魅力の冷たいデザート

さくらんぼの氷菓子

材料 (4食分)

A
さくらんぼ 160 g
リンゴジュース 200ml
ガムシロップ 50ml
キルшу 少量
さくらんぼ 4個
ミントの葉 適量

つくり方



1 容器にAを合わせ、冷凍庫で凍らせる。適宜に切り分ける。



2 フードプロセッサーで細かくする。



3 バットに移し、再度凍らせる。スプーンでくって器に盛り、さくらんぼを添える。

アイスやジェラートとも違う素朴な氷菓子

シャリシャリとした食感で、さくらんぼの甘酸っぱさが印象的なデザート。一度凍らせてからミキサーにかけ、再度凍らせることで、独特の食感になる。アイスやジェラートとも違う、手作り感のある氷菓子は和を感じさせつつ、ほっこりする味わい。



生のさくらんぼを使うと、味と香りがよく、色味もきれいに作れます。フードプロセッサーがあれば簡単に作れますよ。



秋篠の森 なづ菜 大山佳代子さん

イチゴ

真っ赤で光沢のある大きな
実がまるで宝石のような
「アスカルビー」。

糖度が高い新品種の「古都華」。
奈良県を代表する絶品イチゴ



生産地

天理市、大和郡山市、
明日香村 他

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



【イチゴ-ichigo】
バラ科オランダイチゴ属

奈良県を代表する作物のひとつがイチゴ。「アスカルビー」は奈良県産のイチゴの生産量の半数を占める。奈良で生まれた品種で、色と光沢が宝石のルビーのようであることからその名がついたという。甘味と酸味のバランスが良くジューシー。そしてもうひとつ、新品種の「古都華」。栽培時期に左右されずに糖度が安定し「いつ食べてもおいしい」イチゴを作るためには、開発された。糖度と酸度が高く、味わいは濃厚でフルーティな香り。果肉がしっかりといて、食べごたえがあり、なんと言つてもその甘味の評価が高い。収穫量が限られているので希少価値の高い贅沢なイチゴ。

甘酸っぱいイチゴが生きるムースのまろやかさ

イチゴのスープ、リコッタチーズのムース添え

材料（2食分）

古都華	100 g (4個程度)
グラニュー糖	3 g
リコッタムース	
リコッタチーズ ^{*1}	250 g
生クリーム(40%)	100 g
グラニュー糖	10 g
メレンゲ ^{*2}	
卵白	30 g
グラニュー糖	25 g
B	
ピスタチオ	適量
メイプルシロップ	適量
古都華(飾り用スライス)	2 個分

*1 リコッタチーズは、あらかじめ水抜きしておく。

*2 卵白とグラニュー糖を合わせ、ツノが立つ程度まで泡立てる。

つくり方



1 古都華にグラニュー糖をまぶし、ミキサーで滑らかなスープ状にする。



2 生クリームとグラニュー糖を合わせ、八分立てにする。リコッタチーズを加え混ぜる。



3 メレンゲを3回に分けて加え混ぜる。イチゴのスープの上にのせ、Bをかける。

赤と白の対比が鮮やかな春らしいデザート



甘味と香りの強い古都華を満喫できるよう、口当たりのよいスープ仕立てに。まろやかな味わいのリコッタチーズのムースと古都華の相性がよく、清々しい甘酸っぱさが味わえる。スライスしたイチゴを飾って、食感も楽しめるようにするといい。



古都華は甘味が強いので、砂糖の量はお好みで調整してください。リコッタチーズがなければ、カッテージチーズを使ってもおいしく作れます。さっぱりしたデザートです。

イル・ギオットーネ 笹島保弘さん

熱々のイチゴは甘味が増してより香り高くなる

古都華のグラタン

材料（4食分）

古都華	20個
クレーム・パティシエール	
牛乳	330ml
卵黄	4個
砂糖	70g
薄力粉	90g
バニラビーンズ	1/4本
生クリーム	適量
カステラ	4切れ
粉糖	適量

※1
卵黄とグラニュー糖をすり混ぜ、白っぽくなったら薄力粉を加え混ぜる。バニラビーンズを入れて温めた牛乳を少しづつ加え混ぜる。鍋に入れて火にかけ、混ぜながら加熱する。

つくり方



1 クレーム・パティシエールを作り^{※1}、粗熱を取る。生クリームで固さを調節する。



2 耐熱容器に角切りにしたカステラを並べ、①をかける。



3 半分に切ったイチゴを並べ、再度①をかけて粉糖をふる。180℃のオーブンで約20分間焼く。

寒い季節に食べたい熱々デザート

オーブンで加熱したイチゴは甘味が増し、クレーム・パティシエールとの一体感もすばらしい。熱々のデザートとして、寒い季節にもぴったりの一品。クレーム・パティシエールは難しそうに見えるが、失敗しにくい作り方なのでご安心を。



実際にコースのデザートとして提供することもある一品です。店ではスポンジを焼いていますが、カステラで代用すると簡単になります。甘味の強い古都華がおすすめです。

ル・クレール 吉崎公浩さん

アスカルビーをたっぷり使った定番ケーキ

アスカルビートっぷりショートケーキ

材料（10食分）

アスカルビー	適量
スponジ ^{※1}	
卵	370g
グラニュー糖	240g
ハチミツ	15g
薄力粉	225g
コーンスターク	15g
バター	60g

クリーム

A^{※2}

ホワイトチョコレート	100g
生クリーム	100g

ホイップした生クリーム……600g

※1

卵にハチミツと砂糖を加え、キッチンミキサーで立てる。高速5分間→中速5分間→低速5分間回し、薄力粉、コーンスターク、バターの順にさっくりと混ぜる。18cmの丸型の七分目まで流し入れ、180℃で23分間焼成する。冷めたら2枚におろす。

※2

湯煎で溶かしたホワイトチョコレートに沸かした生クリームを注ぎ、よく混ぜ合わせる。粗熱がとれるまで冷ます。

つくり方



1 Aにホイップした生クリームを加え混ぜる。



2 スライスしたスponジに、①を塗り、アスカルビーを並べる。その上に①をたっぷり塗る。



3 全面を①でコーティングし、冷蔵庫で約30分寝かせる。八等分に切り分ける。

手作りだからこそ贅沢なイチゴ使い

思いのほか手軽に作れるショートケーキ。ホワイトチョコレートを加えたクリームは、甘さにコクがあり、型崩れを防ぐこともできる優れもの。アスカルビーの酸味とのコントラストが楽しい。手作りだからこそ、たっぷり贅沢にアスカルビーを挟んだケーキにできる。



クリームにホワイトチョコレートを入れることで、型崩れせずしっかり固まります。ミルキーなクリームと甘酸っぱいアスカルビーとのコントラストを楽しんでください。

KARAKU 岩崎能久さん

奈良県産

きのこ



生産地

奈良市、十津川村

奈良市で栽培された「やまと花びらたけ」は、白く美しい花びら模様でマツタケのような香り。高級料理店などで使われている。

天然の原本で栽培されている奈良市の「シイタケ」は、肉厚でしつかりとした食感が楽しめ、味も香りも抜群だ。

さらに、十津川村では、サイズが大きく食べごたえのある食感が楽しめる「ブナシメジ」や「エリンギ」、培養にウイスキーの搾りかすを使い旨みを生み出しているぬめりのある「ナメコ」が栽培されている。

低カロリーでヘルシー。
なのに栄養価も満点。
調理法も豊富で健康食品としても人気の高い「きのこ」。
奈良県産の「きのこ」は個性豊かなものが多い。

奈良県では種類豊富な「きのこ」が栽培されている。

三輪山の麓で発見され大和菌学研究所で栽培を始めたという「やまと花びらたけ」は、白く美しい花びら模様でマツタケのような香り。高級料理店などで使われている。

きのこをたっぷり使った秋らしい宴席料理

奈良産きのこたっぷりの鯛煮麺

材料（1食分）

鯛	1尾
A	
だし	2,000ml
淡口醤油	200ml
砂糖	250g
酒	200ml
ブナシメジ	50g
エリンギ	50g
シイタケ	50g
マイタケ	50g
B	
だし	1,200ml
淡口醤油	100ml
ミリン	100ml
塩	50g
三輪素麺	60g
錦糸卵	適量
ニンジン、菜の花 ^{*1}	適量

*1
ニンジンはせん切りにし、菜の花は適宜に切る。八方地(P2参照)で炊いて味を含ませておく。

*2
鯛を温めて器に盛り、きのこ、三輪素麺、錦糸卵、ニンジン、菜の花を美しく盛り付ける。①の煮汁を回しかける。

つくり方



1 鯛のウロコと内臓を取り、Aを合わせた煮汁で炊く。一度冷まして味をしみ込ませる。



2 きのこ類を適宜に切り、八方地(P2参照)で炊いて味を含ませる。



3 三輪素麺を固めにゆでて冷水で洗い、①の煮汁にくぐらせる。^{*2}

鯛を丸ごと1尾煮込む迫力満点の大皿料理に、きのこをたっぷり加えた秋らしい仕上がり。鯛の旨味にきのこの香りが溶け込み、より深い味わいになる。きのこは数種類組み合わせるのがおすすめ。お祝いごとがある際に、作ってみてほしい。



鯛を丸ごと1尾使う贅沢な料理です。宴会の席などにお出しすると喜ばれます。大きな鍋や器などが必要ですが、工程自体は難しくありませんので、家庭でもできると思います。



祇園さゝ木 佐々木 浩さん

色々なきのこから出る風味がスープを複雑に 数種きのことさつま芋春雨の酸っぱ辛い煮

材料（4食分）

エリンギ	100 g
ブナシメジ	100 g
エノキ茸	100 g
シイタケ	100 g
マイタケ	100 g
さつま芋春雨 ^{*1}	100 g

A

中華スープ	600ml
醤油	大さじ2
紹興酒	大さじ2
塩	小さじ1
昆布茶	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
コショウ	小さじ1/2
酢	大さじ1
ゴマ油	小さじ1
ラー油	大さじ1
ライム(スライス)	5枚
長ネギ(みじん切り)	1本

*1
たっぷりの水に1時間つけて戻しておく。

つくり方



1 きのこ類は、それぞれの大きさをそろえる程度にカットする。



2 塩ひとつみを加えた湯で、①と戻したさつま芋春雨をさっとゆでる。ザルに上げる。



3 Aを合わせ、②を軽く煮込む。仕上げにゴマ油とラー油をかけ、ライムと長ネギを添える。

ラー油の辛さとライムの酸味で食欲増進

四川料理の酸辣湯をイメージした一品。きのこたっぷりに、モチモチした太めの春雨で、食べ応えも十分だ。ラー油を抜いて辛くない味付けにしてもいい。ライムがなければ、レモンやスダチなどで代用可能。



きのこはできるだけ多い種類を使ったほうが、味わいに広がりが出ます。酸味は食欲の落ちる夏場に最適ですし、ラー油で体が温まりますので冬場に食べてもいいですよ。

ラヴェニールチャイナ 今村浩之さん

まとめて作っておけば、プラス1品の便利おかず いろいろきのこのマリネ

材料（8食分）

シイタケ	100 g
ブナシメジ	100 g
マイタケ	100 g
エリンギ	100 g
塩、コショウ	各適量
白ワイン	大さじ1
レモン汁	少量
マリネ液 ^{*1}	
クルミ油	大さじ1
ピーナッツ油	大さじ1
サラダ油	大さじ1
白ワインビネガー	大さじ1
マスタード	小さじ1
粒マスタード	少量

パセリ(みじん切り) 適量

*1
クルミ油、ピーナッツ油、サラダ油、マスタード、粒マスタードを合わせ、白ワインビネガーを加える。白っぽくなるまで、しっかりと混ぜ合わせる。

つくり方



1 シイタケは石付きを落とし半分に、他も同程度の大きさに切り揃える。



2 強火で①を炒める。塩とコショウをふり、しんなりしたら白ワインとレモン汁を加える。



3 ②の粗熱を取り、材料を混ぜ合わせたマリネ液で和える。半日漬けたら食べごろ。

きのこは種類を多くして風味をアップ

きのこの風味にほどよい酸味が加わったマリネ。まとめて作り、常備菜として冷蔵庫に保存しておくと、もう一品ほしいときにも最適。白ワインとも相性がいいので、酒の肴にもなる。きのこは強火で炒め、塩をふり水分を出すのがポイント。



きのこを炒めるときには、最初のほうに塩をふって、きのこの水分を出すのがポイントです。きのこ自体の水分で炒めるイメージ。水分がないと焦げるので気を付けてください。



ル・クレール 吉崎公浩さん

黒大豆

昼と夜の寒暖差の大きい土地が育む「黒大豆」。濃厚な味わいで栄養価が高い。正月のおせち料理はもちろん、最近では、さまざまな加工品も人気を呼んでいる。



生産地

宇陀市、明日香村、葛城市、
田原本町、奈良市、桜井市

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



【黒大豆-kuro daizu】
マメ科ダイズ属

主な生産地の宇陀市は、標高300～400mの中山間地域で、昼夜の寒暖差が大きく、土壤は味のよい黒大豆を育てるのに適している。また、宇陀市では生産部会で統一した栽培技術のマニュアルにより品質の良い「黒大豆」を提供している。たっぷりのアントシアニンを含む、旬の「黒大豆」は濃厚な味わいで、色は鮮やかな黒色。乾燥させたものはより丸くなる。正月のおせち料理には欠かせないが、最近ではチョコレートやせんべいなどの加工品も人気。

ミルクの中に黒大豆の香ばしさが生きている

黒大豆のアイス バルサミコの香り

材料（5食分）

黒大豆	70g
米のとき汁	適量
水、砂糖	各適量
A	
牛乳	170ml
生クリーム	100ml
卵	2.5個
バルサミコ酢	適量
マンゴー	適量

*1
米のとき汁で炊くときは、さびた針を入れると色よく仕上がる。常に90℃を保ち、1日炊いては冷ますを2～3回繰り返す。シロップで炊く場合も90℃を保ち、徐々に砂糖を加えて糖度を高めていく。

*2
少し凍ったら混ぜるを繰り返し、やわらかくする。

つくり方



1 黒大豆を米のとき汁にひと晩浸ける。米のとき汁で炊き、さらにシロップで炊く。^{*1}



2 ①を裏漉しする。



3 Aを鍋に合わせて温め、①を加えてさっと煮込む。容器に入れて冷凍する。^{*2}

やわらかく炊いた黒大豆を裏漉しし、牛乳や生クリームと一緒に煮てアイスクリームにする。ミルキーな甘さの中に黒大豆の香ばしさが感じられ、バルサミコの甘酸っぱさが味を引き締める。彩りと味わいのバランスを考え、マンゴーを添えた。

煮詰めたバルサミコがほどよいアクセント



黒大豆は、本来、皮にしづが寄らないように数日かけてじっくり炊きますが、裏漉してアイスにする場合は、それほど気を使わなくても大丈夫です。

祇園さゝ木 佐々木浩さん

サクサクのかき揚げに香ばしい黒大豆が光る

黒大豆と大和まなのかき揚げ

材料 (4~5食分)

黒大豆	1カップ
大和まな(2~3cmのぎく切り)	1束
一夜干しイカ(短冊切り)	1/2杯
白ごま	大さじ1
薄力粉	適量
天ぷら衣	少量
大和茶塩 ^{※1}	適量
スダチ	適量

※1

大和茶葉をすりつぶして、塩と混ぜ合わせたもの。

つくり方



1 黒大豆をひと晩水に浸け、弱火で20~30分間、やわらかくなるまで炊く。



2 ①の水気を切る。大和まな、一夜干しイカ、白ごまと混ぜ合わせ、打ち粉をする。



3 天ぷら衣を少量まとわせ、まるく形を整える。180℃の油で1~2分間揚げる。

衣は薄めでさっくりとした食感に



さっくり揚がるように、まんべんなく打ち粉をして、天ぷら衣は少なめにしましょう。具は好みですが、野菜だけだと物足りないので、動物性の食材を入れるのがおすすめです。



秋篠の森 なづ菜 大山佳代子さん

しっとりしたフィナンシェに甘く炊いた黒大豆

黒大豆と黒糖フィナンシェ

材料 (8食分)

バター	120 g
粉糖	90 g
黒糖	30 g
卵	60 g

A

コンスター	25 g
アーモンドパウダー	130 g
薄力粉	20 g
黒大豆 ^{※1}	40 g
砂糖	40 g
水	240 g
ゴマ	適量

※1

黒大豆は、同量の砂糖と6倍の水を加え、弱火で炊く。約4時間、アスクを取り除きながら火を通して。

※2

焼き上がったフィナンシェに炊いた黒大豆とゴマをトッピングする。

つくり方



1 パンに粉糖と黒糖をすり混ぜ、卵を少しづつ加えながら混ぜて乳化させる。



2 Aをすべて加え、さっくりと混ぜ合わせる。型の八分目まで生地を絞り入れる。



3 炊いた黒大豆をのせ、ゴマをふる。180℃で15~20分間焼く。^{※2}

ポイントは生地を乳化させること!



わりとしっかりした生地です。パウンドケーキのような感じですね。今回はフィナンシェの型で焼きましたが、マドレーヌ型など、お好みの形に焼いてください。



KARAKU 岩崎能久さん

大和茶

弘法大師（空海）が、唐から持ち帰った茶の種が始まりとされる「大和茶」。見た目、色味、香りなど全国有名ブランド茶にも負けない評価を得ている。



生産地

奈良市東部、山添村、宇陀市、東吉野村、大淀町

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月

※秋茶は10月



【大和茶-yamato cha】
ツバキ科ツバキ属

宇陀市榛原の佛隆寺が発祥の地とされ、西暦806年に弘法大師（空海）が唐より持ち帰った茶の種から栽培が広がったといわれる「大和茶」。その約7割が奈良県北部で生産されている。品評会などでは全国的に有名なブランド茶にも負けない評価を得ている。ビタミンB、C、E、βカロチンがバランスよく含まれ、茶の旨味成分であるアミノ酸（テアニン）の他、フッ素も入っているため、虫歯になりにくいともいわれている。

1芯3葉を摘み、新芽のみが「大和茶」ブランドとして出荷される。見た目、色味、香りなどのポイントで高い評価を得ている。

お茶の香りが口いっぱいに広がる和風ケーキ

大和茶ケーキ

材料（1食分）

バター	210 g
グラニュー糖	170 g
卵	140 g
A	
ハチミツ	100 g
塩	10 g
アーモンドパウダー	40 g
薄力粉	200 g
ベーキングパウダー	5 g
大和茶（粉末）	10 g
大納言小豆	70 g

つくり方



1 バターと砂糖をすり混ぜ、卵を少しづつ加え混ぜる。しっかりと合わせて乳化させる。



2 Aをハチミツ～大和茶の順で加え混ぜ、最後に大納言小豆をさっくりと合わせる。



3 型の7分目まで生地を敷き、180°Cのオーブンで30分間焼く。

大納言小豆の食感と甘味がよく合う

大和茶の粉末を生地に混ぜ込み、大納言小豆を散らした和風仕立てのパウンドケーキ。少しくすんだ色合いは、自然の粉末茶を使っているからこそナチュラルさ。コーヒーや紅茶もいいが、緑茶と一緒に楽しんで、相乗効果を味わいたい。



生地づくりのポイントは、卵を加えたあとでしっかり乳化させることです。ハチミツには、生地をしっかりとさせる効果があります。もちろん、奈良県産ハチミツを使っています。



KARAKU 岩崎能久さん

大和茶と宇陀産大納言の小豆あんがベストマッチ

大和茶あんみつ

材料（4食分）

大和茶シロップ
砂糖 50g
大和茶(粉末) 15g
湯 50mL
牛乳 375mL

小豆あん

小豆 1カップ
水 4~5カップ
氷砂糖 100g

寒天^{※1}

水 2.5カップ
粉寒天 4g
砂糖 135g

白玉団子 適量
大和茶葉 少量

※1

水で戻した寒天を温めた水に入れ、溶かす。寒天がよく溶けたら、砂糖を加え混ぜる。容器に流れ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

※2

寒天を角切りにし、白玉団子と一緒に器に盛る。大和茶シロップをかけて小豆あんを添え、大和茶葉をふる。

つくり方



1 砂糖と大和茶をボウルに合わせ、湯を加えて溶き混ぜる。



2 牛乳を加えて、ダマにならないようよく混ぜ合わせる。



3 小豆をやわらかくなるまでゆで、氷砂糖を3回に分けて加えながら炊く。^{※2}

大和茶の香りとほろ苦さが、小豆あんにピッタリ。寒天と白玉団子の異なる食感が食べていて楽しく、甘すぎないので後味があっさりしている。大和茶シロップ以外は既製品を上手に使って簡単に作ることもできるが、自家製のおいしさにチャレンジしてほしい。



ミルク仕立ての大和茶シロップがポイント

ほろ苦い大和茶と小豆あんは、とても相性がいいですね。既製品を使えば簡単ですが、多少手間はかけてでも手作りしたほうがおいしいです。



秋篠の森 なづ菜 大山佳代子さん

大和茶の香りとかすかな苦味がきいたパンナコッタ

大和茶のパンナコッタ

材料（5食分）

A
牛乳 130mL
生クリーム 130mL
グラニュー糖 20g
大和茶 4g
板ゼラチン ^{※1} 3g
水 適量
キンカンのコンポート 5個
ミントの葉 適量

※1

板ゼラチンは、たっぷりの水に5分間ほど浸しておく。

つくり方



1 Aを鍋に合わせ加熱する。大和茶を加え混ぜ、ふやかしたゼラチンを加え溶かす。



2 目の細かいザルで漉す。大和茶とゼラチンの溶け残りがないように気をつける。



3 ボウルを氷に当て、混ぜながら冷やす。とろみが出たら、器に入れて冷やし、固める。

牛乳と生クリームで作るパンナコッタに大和茶を加え、淡い緑色が若草山を思わせる和風のイタリアンデザートにアレンジ。大和茶の香りが広がり、余韻に心地よいほろ苦さが残る。味と色合いのアクセントとして、キンカンのコンポートを添えた。



器と盛り付けの工夫でおしゃれなデザートに

パンナコッタに大和茶を加えると香りがよく、淡い色合いが奈良らしくなります。キンカンのコンポートを添えましたが、好みで色味や味わいのアクセントを添えてください。



トラットリアピアノ 稲次知己さん

古代米

栄養価が非常に高く、白米と一緒に炊くとほんのり紫色に染まる。
もっちり柔らかな「黒米」。



生産地

明日香村、五條市

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月



【古代米-kodai mai】
イネ科イネ属

古代ロマン溢れる明日香村では、地域おこしの一環として15年ほど前から栽培を始めた「黒米」。古代米の一種で、濃い紫色をしている。米粒は小さく、生産量も少ないため大変希少価値のある米だ。古代米には、黒米、緑米、赤米などがあるが、その中でも「黒米」が特に栄養価が高いという。

白米と一緒に炊くと、もっちりと柔らか。赤飯の代わりに炊かれることがある。白米2合に対し、大きさじ1杯程度の「黒米」が適量だ。

3色の古代米を使った彩り美しいリゾット 古代米のチーズリゾット

材料（1食分）

黒米	20 g
赤米	20 g
緑米	20 g
白米	40 g
チキンブイヨン	100ml
パルメザンチーズ	大さじ2
パセリ(みじん切り)	適量

※1

黒米と赤米は25分間、緑米は20分間にそれぞれの目安。

つくり方



1 3種類の古代米は別々にゆで※1、炊いた白米と混ぜ合わせる。



2 フライパンに①とチキンブイヨンを入れ、好みの固さになるまで煮込む。



3 パルメザンチーズを加え、まんべんなく混ぜ合わせる。器に盛り、パセリをかける。

黒米と赤米はプチプチと、緑米はもっちりとした食感が特徴の古代米。少し手間をかけることで、それぞれの個性を生かしたリゾットに仕上がる。パルメザンチーズをたっぷりと加え、食べごたえのある一品に。肉料理などに添えてもおいしい。

古代米を別々にゆで、それぞれの色を生かす



古代米は、それぞれ固さが異なるので、別々にゆでることで、食感に変化が出て、色もきれいで仕上がります。手間に感じるのであれば、一緒に炊いてしまっても大丈夫です。

トラットリア・ピアノ 稲次知己さん

オクラでとろみをつけた白味噌味の和風リゾット 古代米の万葉リゾット 白味噌仕立て

材料（2食分）

古代米ご飯 ^{※1}	100 g
白味噌スープ ^{※2}	適量
だし	1 カップ
白味噌	15 g
麦味噌	10 g
たたきオクラ	小さじ1
ホタテ貝柱	1 個
ギンナン	4 個
ショウガ(みじん切り)	
水煮タケノコ	4 切れ
素揚げゴボウ	適量

※1
白米と古代米（黒米と赤米）を10：4の割合で合わせ、固めに炊いておく。

※2
だしに白味噌と麦味噌を溶かし、温めておく。

※3
③を器に盛り、千切りにして素揚げにしたゴボウを添える。

つくり方



1 古代米ご飯を鍋に入れ、味噌スープを徐々に加えながら、好みの固さまで煮込む。



2 たたきオクラを加え混ぜ、全体にとろみをいきわたらせる。



3 下ゆでしたホタテ貝柱、揚げたギンナン、水煮タケノコ、ショウガを加えて混ぜる。^{※3}

リゾットながら、白味噌仕立てのやさしい味わいで、チーズを使わずオクラでとろみをつける和風の仕上がり。古代米のプチプチとした食感に、ホタテやギンナン、タケノコなどが加わり、あつさりしつも食べ応えのある料理になっている。

古都を思わせる古代米の色合いが美しい



オクラでとろみをつけ、白味噌仕立てにすることで、イタリア料理とはまったく違うリゾットにしています。古代米はあらかじめ固めに炊いておいて、煮込む際に、好みの固さに仕上げてください。

秋篠の森 なず菜 大山佳代子さん

プチプチとはじける古代米の楽しい食感

古代米と搾菜(ザーサイ)の炊き込みご飯

材料（約8杯分）

古代米(黒)	20 g
白米	500 g
ザーサイ ^{※1}	100 g
ニンニクの芽	120 g
レンコン	150 g
ヤングコーン	70 g
エリンギ	100 g
長ネギ(白い部分)	1 本
ショウガ(みじん切り)	30 g
A	
中華スープ	1000ml
オイスターソース 大さじ2	
ゴマ油 大さじ2	

※1
事前にさっと水洗いしておく。

つくり方



1 古代米と白米を合わせ、一緒に研ぐ。よけいな水気を切つておく。



2 ザーサイは粗みじんに、ニンニクの芽は2cm幅に、その他は1cm程度の角切りにする。



3 炊飯器に①と②を合わせ、Aの調味料を加える。軽く混ぜて、炊き込む。

ふわっと立ち上がるゴマとニンニクの香りが食欲をそそる。ほんのり紫色に染まったご飯は、モチモチの中に古代米のプチプチした食感が楽しい。ザーサイが味の決め手ながら、ニンニクの芽やレンコンなどが味わいに変化を与えて食べ飽きさせない。

ゴマ油を加えて、ツヤツヤで香りよく



ニンニクの芽は一緒に炊き込むと香りよく仕上りますが、色がくすんでしまいます。美しく仕上げたい場合は、炊き上がる直前に加えるか、別途炒めてから加え混ぜてください。

ラヴェニールチャイナ 今村浩之さん

清酒



奈良市内にある菩提山正暦寺にて作られていた「諸白」と呼ばれる澄んだ酒が、清酒の発祥と言われる。酵母の原型「菩提酛」も作り出され、15世紀半ばには、同寺で醸造した清酒「菩提泉」が販売された記録が残っている。

三輪そうめん



三輪地方の寒期(11~3月)に、手延べ製法によって作られるのが伝統だ。保存庫で梅雨期を経ることを「厄を越す」といい、コシが強くて茹でのびしにくい麺になる。2度、3度と梅雨を越す「ひね」素麺が好まれることもある。

古代ひしお

奈良時代に食べられていた調味料で、醤油や味噌の原型といわれる。わずかに残る資料から復元され、大豆、大麦、コーリヤン、塩、水のみを使用し、約100日間熟成させる。塩分は11~12%と、一般的な醤油よりも低い。



奈良のブランドイチゴの「アスカルビー」と「古都華」を使用したドレッシング。イチゴに、紅花油やリンゴ酢、三温糖などの厳選した調味料をブレンドし、アスカルビーの絶妙な酸味と、古都華らしい甘味と香りを生かした仕上がり。

奈良の加工食品

大和の国は、先進的な技術が伝わり、発展した土地でもあった。以来、その技は脈々と受け継がれると同時に、新たな加工食品を生み出す土壤も培った。品目豊かな加工食品の中から、奈良らしい逸品を紹介する。

いちごドレッシング アスカルビー／古都華



美味しい奈良のレシピ

奈良の食材にトコトンこだわって、
カ・ン・タ・ン、絶品メニュー

レシピ協力シェフ一覧

日本料理

大山佳代子さん

秋篠の森 なづ菜

奈良市中山町1534

TEL 0742-52-8560

日本料理

佐々木浩さん

祇園さゝ木

京都市東山区

八坂通大和小路東入ル
小松町566-27

TEL 075-551-5000

日本料理

田中孝昌さん

奈良ホテル 花菊

奈良市高畠町1096

TEL 0742-26-3300(代表)

フランス料理

秋吉博国さん

イリス・ウォーターテラス あやめ池

奈良市あやめ池北1-27-8

TEL 0742-40-0055

フランス料理

吉崎公浩さん

ル・クレール

奈良市高天町48 森田ビルB1

TEL 0742-27-6060

中国料理

今村浩之さん

ラヴェニールチャイナ

兵庫県西宮市羽衣町10-21

夙川K.S.ビルⅢ 1F

TEL 0798-26-3656

イタリア料理

稻次知己さん

トラットリア ピアノ

奈良市橋本町15-1

TEL 0742-26-1837

イタリア料理

堀江純一郎さん

リストランテ イ・ルンガ

奈良市春日野16

TEL 0742-93-8300

イタリア料理

笹島保弘さん

イル・ギオットーネ

京都市東山区

下河原通塔ノ前下ル

八坂上町388-1

TEL 075-532-2550

スペイン料理

川島宙さん

アコルドゥ

奈良市富雄北1-1-1

TEL 0742-43-0222

タイ料理

諸江紀夫さん

RAHOTSU(ラホツ)

奈良市高畠町1073-2

TEL 0742-24-1180

スイーツ

岩崎能久さん

KARAKU(カラク)

奈良市杉ヶ町73

TEL 0742-22-0050



美味しい奈良の レシピ

奈良の食材にトコトンこだわって、
カ・ン・タ・ン、絶品メニュー