

2. 奈良市の伝統食

「のっぺい」の作り方



材料（3～4人分）

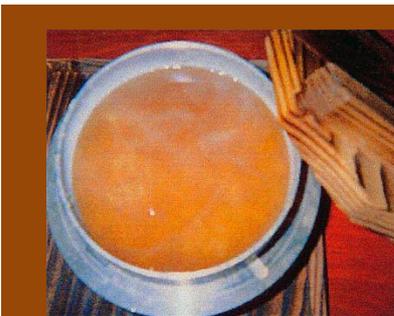
里芋	300 g	だし汁	700cc
ごぼう	80 g	みりん	大きじ2
人参	100 g	しょうゆ	大きじ3
大根	200 g	砂糖	大きじ1
厚揚げ	約 100 g	塩少々	

作り方

- ① 里芋は皮をむき下ゆでしておく。
- ② ごぼうは皮をこそげとり2cmの斜め切りにして水につけアクを抜き、人参と大根（好みで皮をむく）は大きめの乱切りにして、これらを下ゆでする。
- ③ 厚揚げ（1寸角4ヶ程度）は熱湯をかけ油抜きする。
- ④ これらの材料を鍋に入れ、だし汁と調味料を入れて煮汁がほぼなくなるまで弱火で煮含める。

レシピ提供 奈良の食文化研究会 瀧川 潔 氏

「茶粥」の作り方



材料（4人分）

米	… 1カップ
水	… 8カップ
番茶	… 1 / 2カップ
塩	… 少々

作り方

- ① 茶袋に番茶を入れ、湯の中に入れて色よく香りよく煮出す。
- ② 茶袋を引き上げ、洗った米を入れて煮る。
- ③ 煮立ったらふきこぼれないように、しゃくしで時々上下に返しながらかき混ぜながら20～30分炊く。
- ④ 最後に塩を入れると実(米)がふやけずさらっと仕上がる。

参考文献 日本の食生活全集 29 聞き書 奈良の食事 (社) 農山漁村文化協会 1992年

3. 奈良市の食材
＜奈良市の農産物＞

米



トマト



いちご



大和茶



なす



レタス



