

新発見

おいしい

奈良

Vol.19

「奈良のシェフ」が、「奈良の食材」で「家庭でできるレシピ」をご紹介します。

大和まなのそば餅包み

古都の宿 むさし野(懐石料理)



〈材料/4人分〉

大和まな	1/2束
そばの実	200g
(そばの実を戻す)だし汁	400cc
切り餅	2個
ぎんなん水煮	4個
百合根	4枚
エビ	2尾
〈あん〉	
だし汁	360cc
しょうゆ	20cc
砂糖	大さじ1
塩、みりん	少々
水溶き吉野葛(片栗粉でも可)	適量
生姜絞り汁	少量
〈あしらい〉	
白葱	1/2本



ラップで茶巾にすると便利です(②)



大和まなの葉で包み込む(③)

〈作り方〉

- ① 切り餅を2等分し、加熱し柔らかくする。
- ② そばの実はだし汁で5分ほど煮て戻し、ザルにあげる。戻したそばの実をラップに広げ、ぎんなん、百合根、色良く茹で半分にしたエビ、①の餅を置き茶巾にする。
- ③ 大和まなは色良く茹でて葉と茎に分け、葉は広げ②を包む。茎は細かく刻む。
- ④ aを合わせ、一煮立ちした中へ水溶き吉野葛でとろみをつけ、あんをつくる。仕上げに刻んだ大和まなの茎と生姜の絞り汁を加える。
- ⑤ 大和まなで包んだ③を器に盛り、熱いあんをかけ、上に白葱を細いせん切りにした白髪葱を飾る。

One point

- * そばの実がなければご飯の代用も可能。包みの中の具材は、餅の代わりに、挽肉等お好みで。
- * 大和まなの色が悪くならない程度に大和まなで包んだ③を温めると、一層美味しくいただけます。

大和野菜 「大和まな」



葉は大根葉に似た切れ込みがあり、濃緑色。肉質は柔らかく、甘みに富んでいる。

調理法 煮物、漬物、おひたし等

生産地 大和高田市、宇陀市 他

【お店の紹介】 古都の宿 むさし野

江戸時代から続く老舗旅館。谷崎潤一郎や山岡鉄舟が奈良の常宿として利用したという。若草山が間近に望めるお部屋で、ゆっくりと奈良の食材をお楽しみください。

〒奈良市春日野町90

☎0742-22-2739 FAX0742-27-4929

URL www.nara-musashino.com/



料理長 富岡 耕司 さん

奈良県マーケティング課 ☎0742-27-7401 FAX0742-26-6211