

はじめに

水稻をはじめ、野菜、花、果樹、畜産と多様な農業が広がる奈良盆地中南部地域。種類豊富な食材を活かした食事やおやつが郷土の味として伝わっています。それらの中から、このたびは「食事」に注目してレシピ集を作成することとなりました。

編集に至っては、「中部農村生活研究グループ協議会」が平成15年から毎年少しずつ紹介してきたミニレシピ集を中心に、新しいメニューも検討し、一冊の本にまとめました。

農家のお母さんさんたちが伝えてきた家庭の味。みなさんがもう一度食べたかった味もきっとあるはず！

「おばあちゃんからお母さんへ、お母さんから私へ」

新しいアイデア料理も加わって、新しい郷土の味となり、これからも引き継がれていくことでしょう。

中部農村生活研究グループ協議会

平成21年に「葛城農村生活研究グループ協議会」と「中和農村生活研究会」の合併により誕生した、中部農林振興事務所管内の農家女性グループの集まり。

日頃から、地域の「食」に関し様々な活動を行っています。

その1つとして、合併前の平成15年から、ミニレシピ集を作成するとともに、「親子お料理教室」を開催し、若いお母さんと子どもたちに、郷土の味を伝えてきました。

も く じ

ごはんもの

1. えんどうご飯
2. 黒豆ご飯
3. ムカゴご飯
4. 小豆ご飯(うるち米の赤飯)
5. 小豆蒸しご飯(もち米の赤飯)
6. 黒米ごはん
7. 山菜おこわ
8. 芋飯
9. 奈良茶飯
10. かんぴょうご飯
11. 味噌仕立てのおじや
12. 茶がゆ
13. シロナのめはり寿司風
14. おひなさんのちらし寿司
15. てまり寿司
16. いなり寿司
17. 鯖にぎり
18. 柿の葉寿司

おかず

19. コンニャク田楽
20. 大和まなとあげのたいたん
21. まいてまるめてハイどうぞ!
22. ミルク卵の花
23. 黒豆×大豆の鹿の子揚げ
24. つくしの卵とじ
25. イカの宝袋
26. さつまいもコロッケ
27. 餅コロッケ
28. ご飯deお好み焼き
29. 結崎ネブカと大根と油揚げの煮物
30. 結崎ネブカとたこの酢の物
31. 結崎ネブカのチジミ
32. 結崎ネブカの三色ミルフィーユカツ

あえもの

33. ズイキのごまあえ
34. 小芋のみそあえ
35. 大根芯葉の和え物
36. ホウレンソウの白和え
37. 水菜の白和え
38. ハクサイの洋風和え
39. お盆の七色のおあえ
40. ちしゃと筍の木の芽あえ
41. 柿と野菜のなます
42. おいなりさんのまなのおあえ

汁もの・鍋もの

43. 落としイモ
44. お正月のお雑煮
45. いわしのつみれ汁
46. だんご汁
47. 弥生汁
48. ホウレンソウのポターージュ
49. 豆乳鍋
50. 鶏鍋

おつけもの

51. 長いもの浅漬け
52. もみうり
53. 大根の調味漬け
54. 三五八漬け

その他

55. 大根葉のふりかけ2種
56. 黒豆焼酎漬け
57. 落花生みそ
58. 田楽みそ
59. 黒豆の煮豆 その1
60. 黒豆の煮豆 その2
61. 紫ねこもち(黒米のお餅)
62. 米粉パン