



山菜や野菜を入れた混ぜご飯は「色ごはん」と呼ばれ、春になって山菜が採れるようになるとよくつくられました。忙しい時などは、この他にお漬物でもあればすむため、大変重宝されました。

● 材料 4人分

もち米	3 合
酒	20 cc
しょうゆ	20 cc
砂糖	12 g
塩	4 g
だし汁	50 cc
山菜（市販でよい）	60 g

● 作り方

- ① もち米は洗って10時間水に漬けた後、1時間水切りをする。
- ② 市販の山菜を使う場合は沸騰した湯にサッと通して水を切る。
- ③ 調味料、だし汁をボールに合わせておく。
- ④ ①のもち米を蒸す（湯が沸騰してから30分）。
- ⑤ 山菜と③の合わせ調味料を④のもち米に入れて手早く混ぜ合わせ、再び15分蒸す。



お米が貴重だった頃、おいもで増量させて炊いたご飯が芋飯です。
ほんのり甘いおいものなつかしい味は、あつあつでいただくのが一番。

● 材料 4人分

米（うるち米）	3 合
サツマイモ	1 本
水	600 cc
塩	小さじ 1

● 作り方

- ① 米は洗って水に漬けておく。
- ② サツマイモの皮をむき、1cm程度の角切りにする。
- ③ ①にサツマイモと塩を入れ、普通の炊飯の要領で炊く。
- ④ 炊きあがると軽くかき混ぜて、熱いうちにいただく。

しょうゆと大豆の
香ばしさ！



東大寺二月堂の修二会の練行僧の献立にも茶飯の記録が残っているようで、奈良では古くから食べられてきたことが分かります。

● 材料 4人分

米（うるち米）	460 g（3.3合）
大豆	1/3 カップ
ほうじ茶（たき出したほうじ茶）	720 cc
酒	大さじ 1
塩	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1

● 作り方

- ① たき出したほうじ茶720ccを炊飯釜に入れ、洗い米を浸し約1時間おく。
- ② ①の間に大豆を弱火で炒り、表皮が少し割れてきたらすぐに水に浸して皮をとる。
- ③ ①に②の大豆と調味料を入れて混ぜ、普通の炊飯の要領で炊く。
- ④ 炊きあがると10分程度蒸らし、上下を混ぜ返して盛りつける。



「おこげ」が
また格別に
おいしいね！



かんぴょうご飯は、お盆にご先祖様をおもてなしするためにつくられるお料理の1つです。

今でこそ少なくなりましたが、昔から農家ではカンピョウを栽培し、夏に収穫して薄く削って干し、保存していました。

● 材料 3合分

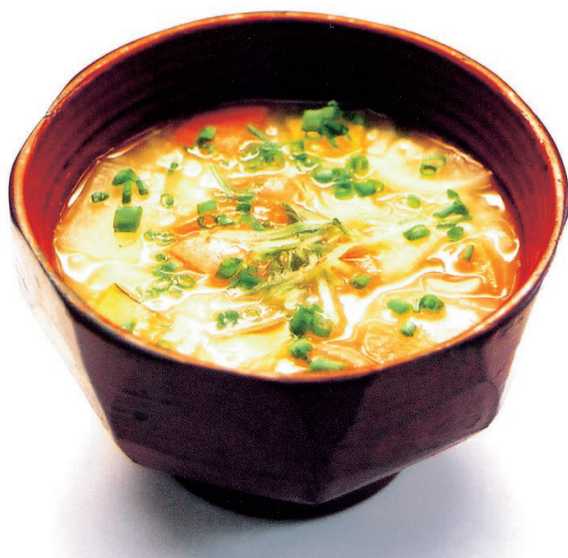
米（うるち米）	3 合
かんぴょう（乾物）	約10 g
昆布	2 本程度（幅5cm程度なら）
しょうゆ	大さじ 2（30cc）
味醂	小さじ 2（10cc）
油	少々

● 作り方

- ① かんぴょうを水に漬けて柔らかくもどす（2～10時間）。
！柔らかくならない場合は塩でもんでお湯に漬ける。
- ② 昆布は水に漬けてもどしておく（約半日）。
※もどし汁はご飯を炊く時に使用する。
- ③ もどしたかんぴょうを細かく切る。
- ④ もどした昆布を細く切る。
- ⑤ フライパンに油をひき、③、④のかんぴょうと昆布をいため、しょうゆ大さじ1、味醂小さじ2で味付けする。
- ⑥ 洗った米を炊飯釜に入れ、②のもどし汁と残りのしょうゆ（大さじ1）を入れ、通常の水加減に合わせる。
- ⑦ ⑥に⑤の具材を入れて炊飯する。

味噌仕立てのおじや

11



お味噌で仕立てるおじやです。

お味噌の紹介「えんどう味噌」

葛城市の一部地域では昔から家庭で「えんどう味噌」がつくられてきました。とってもしゃさしい味わい・・・おためしあれ!



ご飯の保温技術が不十分だった頃、残ったご飯に季節の野菜をたくさん入れて作ったおじやを家族で食べたものです。大家族が主流だった昔、何人でも食べられるおじやは重宝されました。

● 材料 4人分

米（うるち米）	0.5 合
だし汁（かつお出し）	6 カップ
ニンジン	中1/3 本
ジャガイモ	小1 個
カボチャ	50 g
ダイコン	60 g
味噌	100 g
トッピング	
ミョウガ（細切り）	少々
青ネギ（小口切り）	少々

● 作り方

- ① 米を洗い、鍋でだし汁で炊く。
- ② ①に食べやすく小さく切ったダイコン、カボチャ、ニンジン、ジャガイモを入れて炊く。
- ③ 野菜が柔らかく煮えたら味噌を入れる。
- ④ 米が煮えたら出来上がり（炊き始めから約40～50分）。
- ⑤ 盛りつけ、ミョウガと青ネギをトッピングする。

いろんなトッピングでたのしもう！



茶がゆは「おかいさん」と呼ばれ、古くから奈良の朝ご飯として食べられてきました。香ばしく焼いたかきもちの食感と香りが、ほうじ茶のよい香りを一層引き立てます。

● 材料 4人分

米	1合
水	1000cc
塩	1つまみ
ほうじ茶	大さじ2
トッピング	かき餅、里芋、さつま芋

● 作り方

- ① 鍋に分量の湯を沸かし、お茶パックにほうじ茶を入れて煮出す。
- ② お茶パックを引き上げ、洗った米を入れて強火で煮る。
- ③ 煮立ってきたら、弱火で20分ほど炊く。
途中玉じゃくしで湯を2~3回上下に返してくたびれさせる。
- ④ 塩で味をととのえ、器に盛る。
- ⑤ 小さく切って湯がいたサツマイモやサトイモ、香ばしく焼いたかきもちを手で割ってお好みにトッピングする。