



はじまり
過去

特集 1

奈良の食の魅力再発見

はじまりの奈良、これからの奈良



日本最古の都が置かれた奈良は、さまざまな文化の「はじまりの地」です。
なかでも「食」は、シルクロードの終着点として古来の文化と渡来の文化が交流・融合し、
世界に名高い日本食のルーツとして独自の食文化を築き上げました。
奈良の食文化を大切に受け継いできた人々の想いを、これからどのように次世代へつないでいくのか。
あまり知られていない奈良の食の奥深さを知り、その魅力を再発見してください。



いま
現在



これから
未来

はじまり

悠久の歴史とともに
受け継がれてきた

食

古都の美食は全国へ
世界に誇る日本食のルーツは
奈良にあり

今も昔も、食べる人を
魅了する奈良の郷土料理
「柿の葉寿司」と三輪そうめん」

ユネスコ無形文化遺産に登録された日本の食文化。そのルーツは奈良にあることをご存じですか？日本列島の中央に位置し、古くから都がおかれた奈良は、政治・経済・文化の中心地として栄え、中国や朝鮮半島からは大陸の食文化が、全国からは、さまざまな特産品がもたらされました。人々は大陸の食文化をアレンジしながら発酵や燻製といった流通時の保存性を高める食品加工技術を発展させていったのです。

奈良から都が移った後も、まんじゅうや日本酒など、寺社や地域の人々によって育まれた食文化が全国各地へと広がり、日本食として定着していきました。また農業に携わる人々は、お茶など大陸から持ち込まれた作物の栽培に取り組みました。盆地や中山間地などの個性ある気候を生かしながら技術を磨き、明治時代には農業先進県としての地位を確立。その後もスイカの育種やイチゴの作型開発といった現在の農業技術の礎を築き、日本の食を支え続けています。

奈良の郷土料理である「柿の葉寿司」

は、塩漬けされたサバなどの切り身を乗せた押し寿司です。海のない奈良で海産物を使った寿司が作られるようになったのは、諸説ありますが、江戸時代、熊野灘で水揚げされたサバを紀州の漁師が浜塩で締め、山を越えて奈良の吉野地域に売りに来たことがきっかけとされています。吉野の人たちは貴重な海の幸であるサバをよりおいしく、大切に食べようと工夫し、ご飯の上に乗せ、柿の葉で包んで熟成させる「柿の葉寿司」を誕生させま



柿の葉の殺菌作用を利用したハレの日の保存食として各家庭で作られてきた「柿の葉寿司」。熟成された魚の旨みとさわやかな柿の葉の香りが特徴です。



三輪の恵まれた気候風土が生み出した「三輪そうめん」。江戸時代の美食カタログ『日本山海名物図会』にも三輪そうめんは日本一と掲載されています。

した。以来、「柿の葉寿司」は、夏祭りのごちそうとして食されるようになり、交通網・物流の発展とともに、奈良の名物として各地に広がっていったのです。

* * *

麺は日本の食文化に欠かせない食べ物ですが、そのなかの一つ、そうめんのルーツをたどると奈良の三輪そうめんに至ります。三輪そうめん誕生は、今から1300年以上前。飢饉と疫病に苦しむ人たちの救済を祈願した大神神社の神主の次男穀主が、神の啓示により、三輪の里で育てた麦と湧き水を使い細い麺を作ったのがはじまりと伝えられています。江戸時代に入ると、大神神社への参拝客やお伊勢参りの途中で訪れる旅人たちの間で評判となり、播州や小豆島など現在の産地にも手延べの技術が伝えられ、日本の夏を代表する食べものとなりました。

三輪そうめんは今も昔ながらの手延べ製法で作られています。

奈良にルーツを持つ食材・食文化の一例



まんじゅう

室町時代、中国から来日した林浄因が現在の奈良市でまんじゅうを作ったのがはじまりです。



吉野本葛

根は薬用として『古事記』に登場。その後、葛粉や葛餅などが吉野の名物になりました。



大和茶

弘法大師が中国から種を持ち帰り、佛隆寺(宇陀市)に植え、栽培が始まったと言われています。



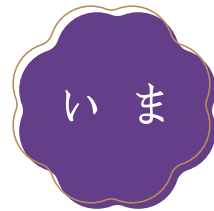
刀根早生柿

1980年に品種登録。通常よりも収穫期が早いことから全国の柿産地に広がりました。



日本酒

500年以上前、奈良の正暦寺で近代酒造技術が確立し、清酒発祥の地となりました。



いま
さまざまな
食
の楽しみ方

オーベルジュで食を楽しむ

近年、県内に続々と誕生しているオーベルジュは、地元ならではの食材を堪能できる宿泊施設付きレストラン。奈良の豊かな風土を生かした独創的な料理を、美しい自然や歴史的景観とともにじっくりと楽しむことができます。

県では、「ぐるっとオーベルジュ」をキャッチフレーズとして、ジャンルもさまざまなおオーベルジュをHPやガイドブックで紹介し、地域のにぎわいづくりや周遊滞在型の観光、ガストロノミーリズムを推進しています。

大和の自然と恵みを味わう
ならのオーベルジュガイド

掲載オーベルジュ一覧

- A NIPPONIA HOTEL 奈良 ならまち
- B うぶすなの郷 TOMIMOTO
- C NIPPONIA 田原本 マルト醤油
- D オーベルジュ・ド・ぶれざんす 桜井
- E 農家のオーベルジュ こもれび
- F ume, yamazoe
- G そに木霊リゾート埤 ~TAWA~
- H 森のオーベルジュ星咲 ~きらら~
- I うた薬湯の宿 やたきや
- J GOSE SENTO HOTEL
- K ホテル&カフェレストラン KANAU
- L 五條 源兵衛/旅宿 やなせ屋
- M 十津川 湯泉地温泉 湯乃谷 千慶



「ならのオーベルジュガイド」
はこちら▶



今年の開催概要は
こちら!

NARA FOOD FESTIVAL

C'festa
シェフェスタ

日時 10月12日(土) ~ 20日(日) 10時 ~ 17時

場所 メイン会場: 奈良公園 登大路園地

シェフズキッチン

一流シェフが手がけるスペシャルメニューで、ぜひたくさんひとときをお過ごしください。



プレミアムイベント

ラーメン、パン、カレーなど日替わりテーマでグルメが集結。
(土・日・祝日 限定)



青空ピッツァ

奈良公園にシェフェスタ開催期間限定で石窯が登場! 熱々のピッツァをどうぞ。



フードトラック

手軽にいろいろ食べられるフードトラックが県内各地から集合。



新エリア誕生 /

C'festa for family

子ども向けワークショップ、ミニ縁日、軽食、マルシェなど、家族でお楽しみいただけます。
(土・日・祝日 限定)



奈良県庁回廊・奈良公園パスターミナルで開催

イベントで食を楽しむ

奈良フードフェスティバル「シェフェスタ」

奈良フードフェスティバル「シェフェスタ」は、県産食材の魅力をより多くの人に知ってもらうことを目的に開催される県内最大級の食のイベント。「食で地域を元気にするプロジェクト」のパイオニアとして広く認知されています。

大人気の「シェフズキッチン」では、県内を中心とした人気シェフが県産食材を使って腕を振るう一流の料理が続々登場。奈良公園の心地よい風を感じながら、奈良の食をお楽しみください。

シェフェスタ
HPはこちら▶





奈良県立
なら食と農の魅力創造国際大学校



食

を伝えゆく
未来の担い手を育てる

「美食の国」として世界から高い評価を得ている日本の食文化を支えるのは、食と農の担い手です。実践オーベルジュ棟やセミナーハウスを備えた「なら食と農の魅力創造国際大学校(NAFIC)」では、全国に先駆け、食と農の担い手育成だけでなく、両者を横糸でつなぐ実学教育を実施。未来の担い手を育成するとともに、奈良の食文化の継承と発展、地域活性化に取り組んでいきます。



食の担い手を育成

フードクリエイティブ学科

オープンキャンパス 要申込

令和6年 10月5日(土)・12月15日(日)
令和7年 1月19日(日)・3月22日(土)
いずれも10時30分～14時20分



農の担い手を育成

アグリマネジメント学科

オープンキャンパス 要申込

令和6年 10月12日(土)・12月22日(日)
令和7年 3月23日(日)
いずれも13時30分～15時30分

食×農

おいしいを生み出す
プロフェッショナルを
目指して

学校見学相談会・オンラインオープンキャンパスも随時開催(要申込)

令和7年度入学 学生募集

一般入試前期 出願期間	令和6年 10月21日(月)～11月5日(火)
一般入試後期 出願期間	令和7年 1月10日(金)～24日(金)

詳しくは
こちら▶



公開講座

“伝説の家政婦”タサン志麻さんがNAFICにやってくる!

時 11月23日(祝) 13時30分～ 所 NAFIC附属セミナーハウス(桜井市高家)
【定員】100人(抽選) 【対象】飲食サービス業に従事している人、食に関心がある人
問 NAFICフードクリエイティブ学科 ☎0744-46-9700 詳しくはこちら▶



ポイント 1

県産食材・特産品・郷土料理を紹介

大和野菜やフルーツなどのカテゴリやキーワードで食材や特産品を検索することができ、それらの歴史や特徴、レシピも紹介しています。郷土料理の紹介もあります。

ポイント 2

県産食材や郷土料理を食べられる店舗を紹介

県産食材や郷土料理を食べられる県内の店舗を検索できます。店舗情報のほか、食べられる県産食材、郷土料理、こだわりメニューなども紹介しています。

奈良コレ

奈良コレは
こちら▼



奈良の県産食材・特産品と
県産食材を食べられる店舗の紹介サイト

「奈良コレ」は県産食材をもっと活用したくなる、奈良の食をもっと楽しめる奈良の食の魅力発信サイトです。特産品や郷土料理の紹介はもちろん、県内飲食店情報も充実しているの
で、ぜひアクセスしてみてください。