



## 奈良和え

Salad made with Nara pickles /  
나라 장아찌로 만든 샐러드 / 奈良腌菜沙拉

### 奈良漬けを使った和え物

奈良の特産品である奈良漬けを使った和え物で、農水省の「うちの郷土料理」にも紹介されています。人参やこんにゃくなどを調味料で煮込み、奈良漬けを和えます。漬物ではなく、おかずとして食べる奈良の伝統料理です。



主な産地 奈良県内全域

主な使用食材 奈良漬け、人参、ゴボウ、干し椎茸、こんにゃく、油揚げ、絹さや



むかしむかしの奈良からはじまる、うまいもの。  
歴史と自然が調和する、奈良の多彩な食をご紹介します。

奈良漬けは、野菜を塩漬けにし、清酒の副産物の酒粕に漬け込んで作る伝統発酵食品です。原型の粕漬けは、平城京の長屋王邸跡の木簡に記録が残ります。徳川家康に献上し、全国に知られるようになり「奈良漬け」の名が広まりました。

## おいしいレシピ

## 奈良和え

(材料：2人分)

【栄養情報 (1人分) エネルギー79kcal、たんぱく質2.3g、脂質3.5g、炭水化物11g、食塩相当量0.7g】



人参 1/4 本	油揚げ 10 g	鰹だし汁 50 ml
干し椎茸 1/2 枚	絹さや 1 本	醤油 小さじ1
ごぼう 1/6 本	塩 0.5 g(ゆで用)	みりん 大さじ1/2
こんにゃく 10 g	炒め油 小さじ1/2	砂糖 小さじ1/2
奈良漬け 15 g		

- ①人参、ごぼう、こんにゃく、奈良漬けを千切りにし、ごぼうは酢水に漬けあく抜きをする。
- ②干し椎茸は水につけて戻し薄切りにする。
- ③油揚げはお湯で油抜きをして短冊切りにする。
- ④絹さやは塩を入れたお湯でゆでて斜めに千切りする。
- ⑤フライパンに油をひき、奈良漬けと絹さや以外を入れ汁気がなくなるまで炒め煮する。
- ⑥⑤に火が通れば、冷ました後、奈良漬けと絹さやを加える。



詳細を知りたい方は  
「奈良コレ」で検索！



『ヘルスチーム菜良』  
が考案したメニューです♪

万博BENTO企画

ヘルスチーム菜良