



## 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

# 鶏肉となす の生姜焼き

Chicken and eggplant sauteed in ginger /  
닭고기로 만든 생강 구이 / 姜汁鸡茄子



## 大和肉鶏のうま味としょうがが香る

大和肉鶏となす（大和丸なす）を使っい、さっぱりした生姜焼きに仕上げた一品。なすと大和肉鶏の相性が抜群で、生姜の香りが、食欲をそそるおかずです。



主な産地 奈良県内全域

主な使用食材 なす、大和肉鶏、小しょうが、ピーマン、小麦粉、調味料



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。

なすの中でも、大和丸なすは、大和郡山市・奈良市で古くから栽培され、つやのある紫黒色でへたに太いとげがあるのが特徴です。大和肉鶏は、ニューハンプシャー種に名古屋種とシャモをかけた鶏で、肉が綺麗で、脂肪が少なく弾力性があります。

## おいしいレシピ

## 鶏肉となすの生姜焼き

(材料：2人分)

【栄養情報 (1人分) エネルギー480kcal、たんぱく質6.1g、脂質46.4g、炭水化物13.3g、食塩相当量2.2g】



なす(丸なす) 40 g	Aおろし玉ねぎ 15 g	A酢 2 g
塩 2 g	Aおろししょうが 5 g	A水 10 g
大和肉鶏 80 g	A醤油 5 g	吉野本葛 5 g
ピーマン 14 g	A酒 5 g	ごま油 5 g
赤パプリカ 4 g	Aみりん 3 g	
小しょうが 2 g	A砂糖 2 g	

- ①大和肉鶏は一口大の大きさに切り、塩を軽く振って10分置く。
- ②なす(大和丸なす)、ピーマン、赤パプリカは乱切りにする。
- ③小しょうがを細く千切り(1.5cmの針生姜)にし、水にさらす。
- ④Aをすべて合わせてよく混ぜる。
- ⑤フライパンにごま油を入れ、吉野本葛をまぶしたなすと大和肉鶏を入れ、両面がきつね色になるまで焼く。
- ⑥⑤に④を加えたら弱火にし、水分がなくなるまで加熱する。
- ⑦⑥にピーマン、赤パプリカ、③を加えてさっと火を通す。



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