



ほうじ茶おにぎり

Roasted green tea flavored rice balls /
차 향기 주먹밥 / 烤绿茶味饭团

ほうじ茶香るおにぎり

ほうじ茶の香りがする飯に青豆をのせたおにぎり。米をほうじ茶で炊いた飯を「奈良茶飯」と呼び、農水省の「うちの郷土料理」にも紹介されている郷土料理です。お茶の渋みが苦手な方でも、風味が楽しめる一品です。



主な産地 奈良県内全域

主な使用食材 米 ほうじ茶 青豆 塩



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。

米をほうじ茶で炊いた飯を「奈良茶飯」と呼び、奈良の郷土料理の一つです。東大寺の練行衆の食事として、僧坊で古くから食べられていたが、旅人が江戸の浅草寺の付近で奈良茶飯を広め、十返舎一九の「東海道中膝栗毛」にも登場し、有名になったと言われています。

おいしいレシピ

ほうじ茶香るおにぎり

(材料：2人分)

【栄養情報 (1人分) エネルギー77kcal、たんぱく質1.8g、脂質0.6g、炭水化物15.4g、食塩相当量0.3g】



米 40 g
ほうじ茶(抽出液) 60 g ※
塩 0.6 g
青豆 14 g
※ほうじ茶は水100mlに対し1g使用する。

- ①分量より少し多めの熱湯でお茶パックを1分間煮立て、冷ましておく。
- ②米を洗って水を切り、①と分量の茶汁を入れて浸漬する。
- ③加熱直前に塩を加え、米を炊く。
- ④青豆を1%の水で塩ゆでする。
- ⑤炊きあがった③に④を混ぜ合わせ、丸くにぎる。



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



あんぽ柿のいもぼた

Dried persimmon and potato rice cake /
안포 감의 감자 떡 / 柿餅土豆年糕

芋が入った餅にあんぽ柿を乗せたスイーツ

芋が入った餅を「いもぼた」と呼び、奈良の郷土料理として、農水省の「うちの郷土料理」にも紹介されています。

このお餅に、柿の産地「奈良」のあんぽ柿をトッピングし、ZIP「旅するエプロン」（日テレ）の提案を参考にしました。



主な産地 奈良県内全域

主な使用食材 もち米、里芋、あんぽ柿、こしあん



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。

里芋が入ったぼた餅を「いもぼた」と呼び、もち米が貴重なころ、うるち米と里芋で餅の粘りに似せます。米を大切に使う農家の生活の知恵で、奈良県では、里芋を使うのが特徴です。

おいしいレシピ

あんぽ柿のいもぼた

(材料：4食分)

【栄養情報 (1人分) エネルギー117kcal、たんぱく質9.1g、脂質2.5g、炭水化物20g、食塩相当量0.1g】



【こしあん】	もち米 75 g	クッキー
小豆 50 g	里芋(中サイズ) 1 個	(ムーンライトなど) 16 g
砂糖 50 g	こしあん 50 g	有塩バター 7 g
水 400 g	あんぽ柿 1/2 個	

- ①小豆を炊いて、こしあんにしておく。②もち米を炊く
- ③里芋の皮をむいて一口大に切り、柔らかくなるまでゆでる。
- ④あんぽ柿を刻み軽くペースト状にする。
- ⑤クッキーを袋に入れて細かく砕き溶かしたバターを混ぜる、大きめのバットに敷き詰める。
- ⑥炊きあがった米と里芋をすり鉢に入れてつぶしながら練る。それをクッキーの上に敷き詰める。(米はおはぎぐらいまで潰す。)
- ⑦敷いた米の上にこしあんとあんぽ柿をしき、その上にあんぽ柿を塗る。
- ⑧包丁で丸く切りお皿に載せる。



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