



# 豚肉とカブの 柿の葉寿司

Chicken and turnip sushi wrapped in persimmon leaves /  
닭고기와 새끼 감 감잎 / 柿叶鸡肉萝卜寿司

## 豚肉とカブを寿司ネタにした柿の葉寿司

農水省の「うちの郷土料理」にも紹介されている柿の葉寿司。  
ネタに、県産の豚肉を使い、ボリューム満点。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 ヤマトポーク、カブ、酢飯、柿の葉



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。

柿の葉寿司は鯖をご飯と共に柿の葉寿司で包んで保存性を高めた寿司で、祭りなどのご馳走として食べられてきました。伊勢詣等の拠点の吉野川沿線で特産品となり、各地に広がりました。最近では、色々なネタを使ったオリジナルな柿の葉寿司もあります。

おいしいレシピ

## 豚肉とカブの柿の葉寿司

(材料：2個分)

【栄養情報 (1人分) エネルギー299kcal、たんぱく質14.5g、脂質5.2g、炭水化物26.1g、食塩相当量1.1g】



【シャリ】	ヤマトポークの	塩・黒コショウ	少々
白飯 50g	ももスライス 2枚	片栗粉	適量
米酢 小さじ1	赤カブ 10g	サラダ油	適量
砂糖 小さじ1/3	粉チーズ 4g	A:醤油	小さじ2/3
塩 少々	しいたけの	A:料理酒	小さじ1
	戻し汁 10ml	A:みりん	小さじ1
柿の葉 2枚	かつお出汁 15ml	A:砂糖	小さじ1/2

- ①白飯に米酢、砂糖、塩を混ぜてシャリを作る。
- ②赤カブはよく洗い、0.5~1cm角の角切りにする。
- ③ヤマトポークに片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに油を引いて大和ポークを焼き、Aをかけて焼き目がつくまで焼く。
- ⑤フライパンにシャリ、しいたけの戻し汁、かつお出汁、カブを入れ煮込む。
- ⑥粉チーズを入れ混ぜて塩、黒コショウを振りかけて、水分を飛ばす。
- ⑦焼いたヤマトポークを⑤に乗せ、柿の葉で包む。



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

# パリパリ酒粕 ポテサラ



Sake lees potato salad with somen noodles /  
소면이 들어있는 주전자 감자 / 酒糟土豆沙拉配素面

酒粕入りポテサラに、三輪そうめんと水菜のパ  
リパリが絶妙

水菜と、揚げたそうめんのパリパリ感で、歯ごたえのいい  
さっぱりサラダが完成しました。



主な産地 奈良県内全域

主な使用食材 ジャガイモ、三輪そうめん、水菜、酒粕、オリーブオイル



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。

そうめんは、三輪山大神神社で飢餓と疫病に苦しむ民の救済として、小麦を細長く伸ばした麺が誕生し、各地に広がりました。日本の麺文化の始まりと言われています。

清酒は、奈良の正暦寺で仕込みなど近代酒造技術が確立され、清酒発祥の地とも言われており、その副産物として酒粕があります。

おいしいレシピ

## パリパリ酒粕ポテサラ

(材料：2人分)

【栄養情報 (1人分) エネルギー122kcal、たんぱく質1.9g、脂質7.2g、炭水化物7.9g、食塩相当量0.1g】



じゃがいも 1個	A:オリーブオイル	サラダ油 小さじ1
酒粕 10g	小さじ1	(水菜を炒める用)
白ごま 適量	A:マヨネーズ	三輪そうめん(乾燥) 適量
A:白みそ 小さじ1	大さじ2	サラダ油(三輪そうめんを揚げる用) 適量
A:酢 小さじ1/2	水菜 10g	

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、鍋に入れる。
- ②じゃがいもがかぶるぐらいの水を加え、酒粕を載せてフタをして加熱する。
- ③沸騰したら弱めの中火にして、8分程蒸し茹でし、水気をとばす。
- ④サラダ油で水菜を炒める。
- ⑤火を止め、じゃがいもと酒粕とAと水菜を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥フライパンにサラダ油を敷いて熱し、きつね色になるまでそうめんを揚げる。
- ⑦⑤のポテトサラダに白ごまと揚げたそうめんをトッピングする。



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