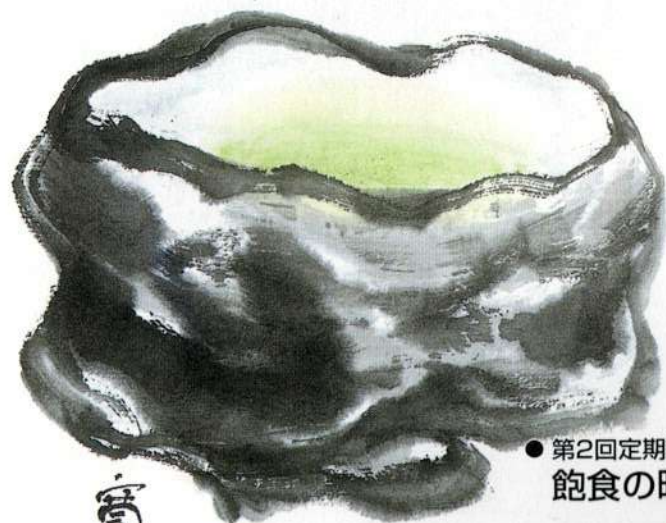


奈良の食文化

Vol.2

たぐひなき
鳥の聲
たぐひなき
飲みながら
聞いたり行
雲を仰たり
花の語しなど
して帰るや
かき番



- 第2回定期総会記念講演 東大寺 守屋弘齋管長
飽食の時代を考える 1・2・3
- 【特集】茶 4・5・6・7・8・9
10・11・12・13
大和茶を訪ねて／お茶と健康／食べるお茶
お茶の料理／なら茶がゆサミット
- 第2回定期総会
「うまさ発掘 ごっつお展」 14・15
- インフォメーション・後記 16



奈良の食文化研究会

奈良の食文化

Vol.2

1997年6月20日発行 ● 監修／南幸 桜井女子短期大学教授 奈良の食文化研究会代表 ● 企画編集／奈良の食文化研究会(会報)企画編集委員会
● 企画構成／キラ流通研究所 ● デザイン／クリエイティブ パワー・ホーム ● 発行者／菅原隆文 奈良の食文化研究会事務局 長 639-102 香芝市鎌田373-19
TEL: FAX 0745-17716030 (転載される場合はご連絡ください。無断転載は固くお断りします。) 頒価2000円

古都の情緒あふれる祭典が目白押し。 感動を覚えるのは、 そこに奈良の歴史を感じるからかもしれない。

東大寺で行われる「解除会」。幻想的風景が広がる春日大社の「万燈籠」…。夏の火の観光行事として古都の情緒を世界に示す高円山の「大文字送り火」。奈良の歴史がつくりだしたイベントをお楽しみください。



7/28(月) 午前8時～

解除会 (東大寺大仏殿)

大仏様の前に茅草でつくった約2mの茅の輪が設けられ、東大寺の僧侶がこれをくぐって、世界一の金銅仏、盧舎那仏に厄除けの法要が行われる。この輪をくぐれば、本年の悪病から逃れることができるというので、多くの信者や観光客が疫病退散と家内安全を祈願している。
(東大寺 TEL0742-22-5511)



8/14(木)・15(金) 午後7時～

万燈籠 (春日大社)

境内3,000に及ぶ燈籠は、800年の昔から今日に至るまで、藤原氏をはじめ、広く一般国民から奉納されたもので、昔は油料の続く限り毎晩点燈され、特に雨乞祈願には万燈が行われたこともあった。明治以降油料がとだえ、火の消えた淋しさから年に2回、2月節分と8月14・15両日の夜、全燈籠に火を入れ、春日の万燈籠と呼ばれるようになった。廻廊沿いの御手洗川に映る灯影に幻想の世界が現出し参拝者で賑わう。2月の節分と8月14日は舞楽が演じられる。
(春日大社 TEL0742-22-7788)



8/15(金) 午後6時～

大文字送り火 (高円山)

奈良大文字送り火行事は、昭和35年から始められ、今日では、1月15日の若草山焼きと照応して、夏の火の観光行事としてかせないものである。午後6時から祭典が行われ、午後8時、高円山に点火される。行事の中心となる「大」の字は宇宙を意味し、人体にひそむ煩惱の焼却と諸霊に供養する清浄心を現す。火床が108穴あり、第1画が109メートル、第2画が164メートル、第3画が128メートルもあります。

奈良市

奈良市経済部観光課/奈良市二条大路南1-1-1
TEL 0742-34-1111



東大寺 守屋弘齋管長 記念講演

飽食の時代を考える

去る4月19日(日)奈良市中央公民館にて、奈良の食文化研究会 第2回定期総会が行われましたが、記念講演に東大寺の守屋弘齋管長をお迎えし、「食」を通じて幅広いお話しをお聞かせいただきました。

生きているのではなく、
生かされている。

衣を着ているからこういふことを言うわけじゃないですが、私たちはいろいろの殺生をして、そのお陰で生きています。私たちは生きているのではなく、

生かされているのだと思います。例えばお魚。これはお魚の命を奪って私たちが生かしている。聖武天皇が大仏さまを造る時に、動物・植物ことごとく栄えんことを願って大仏さまを造ると言うことを申されています。すし、沙石集という本の中には「人間というものは害を受けると訴えることができる。でも魚や動物は人間が捕り放題、食い放題しても訴えることもできない。その位に気の毒なものだ。人間というのはいかに身勝手なものか。」というように書かれています。人間、生きる上において最小限度必要なものは致しかたないとしても、それ以上のことをしているものかどうか。今非常に食料が不足して、本当にひどい思いをしている国が近くにあるのに、今の日本人は、世界の珍味を金

さえ出せばいくらでも食べられる。それでいいかどうか。そんなことを考えると末恐ろしくなるような気持ちになっているわけです。

心を持ってきなさい。
そしたら不安を取り除いてあげよう。

次に心というものについてのお話をさせていただきます。中国で一番最初に禅宗を開いた達磨さんの弟子に、恵可という人がおりました。この人が若い時達磨さんに「自分は心が不安でいばいだ。なんとか自分の心を助けてください」とお願いしたそうです。すると達磨さんは「ではその心を持ってきなさい。もしたらその不安を取り除いて、お前を安心させてあげよう」と答えるわけです。しばらくして恵可という人は「いろいろ心を捜し求めましたがありませんでした。」といいます。すると達磨さんは「お前それでよかった。」と答えます。それが達磨さんが恵可に対して、心のあり方を解いた答えだったんですね。心というものは、形に現れないもので、非常に難しいものです。心の動きによつてどういふふうにもなるんですね。私がよく唱えるお経に百字心経というものがあつたのですが、ここに心というものは絵描き(画家さん)のようなものだと言われています。つまり心とい



守屋 弘齋
東大寺管長

プロフィール
昭和3年1月3日 長野県諏訪市にて出生
昭和16年5月 東大寺塔頭知足院入寺
昭和26年4月 龍谷大学仏教学科卒業
昭和28年5月 東大寺塔頭知足院住職
昭和59年4月 華嚴宗宗務長 東大寺執事長に就任
平成8年4月1日 華嚴宗管長 東大寺住職に就任

お茶はほのぼの 響きあう...

己の色を予えつつ
他の食材をうけいれながら
香りと味をほんのり残す。
茶とは何と
おくゆかしきものかな。

大和茶

我が国最古といわれる大和のお茶。
伝承以来、その品質は恵まれた自然の中で
さらに磨かれてまいりました。
爽やかな味わいと上品な香りが自慢です。



【鯛茶麺】

春日ホテル
総料理長・奈良県調理技能士会 会長
梅崎 正利



奈良が生んだ「食べるお茶」
ビタミン・ミネラルが豊富に含まれているので、
料理に加えて一工夫。

粉末茶 みどりの高原
地方発送承ります。



大和茶販売株式会社

■奈良店 奈良市三条通り TEL 0742 (24) 4657
■都祁即売店 奈良県山辺郡都祁村白石1240-1
TEL 07438 (2) 0562・0563

東大寺管長が語る
飽食の時代を考える。

ここにお集まりの皆さんは、食文化に興味をもっておられるということなので、東大寺の結解料理という話にふれたいと思います。結解料理というものを、皆さんはじめてお聞きになったと思いますが、結解というのは非常に時代的作法を含んだ料理です。我々東大寺の僧侶は住職になるために、堅義という試験を受けます。その試験は非常に難しい問答形式で行われます。内明と因明というようなことなんです。そういう試験とか、議論をいたします。自分の得意なところを質

東大寺の伝統儀式

「結解料理」

れ違うと思いますが、人間として果たしてこれでいいかどうか、飽食の時代というものが、いいかどうかどうだろうか、こういう生き方をしているだろうか、どうだろうか、というように、常々考えるようにしたいものだと思います。私たちの子供時代、鯨はとても一般的なものでした。でも、それが今は絶滅に瀕しています。これも人間のなせる業というか、必要以上に採ってしまったって、そのしつぱ返しが今にやってくるんです。時代は違っても常に「阿留辺幾夜宇和」ということを考えてみたいものだと思います。

問された場合は得々と返事をするんですが、試験官にぎゅうぎゅう言われると泣いてしまうとか、詰まってしまう。節も難しいので泣き節とも言われるくらいで、大変厳しい。この試験での問答を一部まとめたのを結解といい、これを行事の名前に当てはめています。で、学者の方の中には堅義の時の待ち時間に食べる料理だと書いた人がいますが、おそらくこれは間違いで、僧侶にとつて生きるか死ぬかの試験の時に、寺の人達が料理を食べているなんてことは考えられません。私の考えでは、これは寺に年貢を持ってきた時に、ご苦労様といつて差し上げたのが起源ではないかと思うわけです。お手元に資料もお渡ししておりますので、まあ、そういう料理が東大寺にはあるということのご紹介だけしておきましょう。結解料理についてもっと知りたいという方は、いつでも東大寺へおこしください。詳しくお話しさせていただきます。今日こうして皆さんにお会いできて、お話をさせていただいたことも幸せなご縁です。心より感謝いたしております。ご静聴ありがとうございました。

- 結解料理御献立**
- 初献**
- 一、捧の物 一對
 - 豆 菜酢味噌合
 - 猪血 貳石五斗
 - 猪口 白砂糖
 - 四つ目焼 小豆餅
 - 三つ目焼 揚豆腐
 - 御替 御重 胡椒かけ澄汁
 - 御酒 御重 小豆餅
 - 御肴 御重 水豆餅
 - 御酒 御重 御酒 鈍子
 - 一、一の折敷
 - 木皿 堂の茶梅干芥子
 - 椀 浅草海苔
 - 平椀 水仙胡麻だしかけ
 - 飯椀 赤麩
 - 御吸物 三つ目焼 椎茸又は松茸
 - 御肴 御重 煎餅 鈍子
 - 御酒 御重 御酒 鈍子
 - 一、二の折敷
 - 木皿 堂の茶梅干芥子
 - 椀 浅草海苔
 - 平椀 水仙胡麻だしかけ
 - 飯椀 赤麩
 - 御吸物 三つ目焼 椎茸又は松茸
 - 御肴 御重 煎餅 鈍子
 - 御酒 御重 御酒 鈍子
 - 一、抹茶



うものは、人それぞれ違って、それが思うようなものを描いている、だから難しいというように、これをいっています。これはもともと仏というのはあると思つたら信じなさい。ないとおもえば信じなくてもいいというように、教えにも関係していることですが、心のちよつとした動きによつて、社会も対人関係も非常に違ったものになってくるわけです。

いますぐ、誰にでもでも
実行できる「無財の七施」

私たちには必ず親がいます。親の上にも親がいます。過去、現在、未来に流れるすばらしい血をもつた私たちです。せつかく生きていますから、この世の中に何かおかしをしなくてはならないと思つて、そこで仏教では、布施というものが出てきます。これから申し上げる布施というのはお金は二銭もいらなくて、誰にでもできる布施です。「無財の七施」。財がなくてもできる布施の話をしたしたいと思います。ひとつは目の施し眼施。優しい目で人に接することです。次が、和顔悦色施。顔の施しですね。顔はこやかにするのが一番いいですね。にっこりした顔でいるということ、これも施しです。そして言葉の施し。優しい言葉で相手に接する。腹が立つても順々と優しく相手を説得する。これも言葉の布施です。次は身施。体の施し。真心を込めて人に接することです。思いやりも心をもつた奉仕ということですよ。

床座施。一番いいところへどうぞという具合に人をもてなすことです。そして房舎施。房舎施というのは旅人を泊めてあげることです。つまり、人が訪ねてきた時に、例えお茶一杯でも心のこもったおもてなしをする。これが房舎施だと思つてください。こういうことを頭においていただく皆さんも立派なお布施ができるわけですね。ただお布施というのは、こういうことをしたら何か得になるかなというふうな、よこしまな気持ちで相手に接したらいけないんです。また受ける方も素直な気持ちでそれを受け取る、受け取るものはきれいなものでなくてはいけません。賄賂とかそんなものは布施にはなりませんよ。皆さんの気持ち次第でいつでもできるもの、心から行うもの、それが布施だと思つてください。人が喜んでくれるのを見て、ああ良かったなと思うこと、これでもいいんです。義務とかそういうものではないんです。飽食の時代ということで、贅沢をするなというわけではありませんが、するんだらそれだけのことを世の中にお返ししていただきたい。おいしいものを食べたならその喜びを何かの形でお返ししていただきたい。それが私の言わんとする布施です。世の中を良くしようと思つたら、個々の人達の心がそういう風に向いていかないと、いけないのではと思います。ですからこの幸せ



捧の物



東大寺には5月3日聖武天皇の冥福を祈って行われる「聖武祭」や「大和茶奉納」「供茶式」などお茶に関する行事がある。

な世の中に生まれた幸せを考えたいただいて、たとえひとつでも布施をしてください。それをするのがその人を高めることにつながります。皆さんの日々の中で、無財の七施のひとつでも実行していただけて、すばらしい人生を送っていただければありがたいと思います。

自分は今これでいいかどうかと反省を。

京都の北山に高山寺というお寺がありまして、そこに鎌倉時代、明恵上人という方がおられました。この方は東大寺で勉強して、高山寺を開いた方なんです。常に「阿留辺幾夜宇和」という7文字を自分の目につくところにおいて、自分の生き方はこれでいいだろうか、どうだろうかと反省しておられました。私も皆さんも、やっていると反省して

茶

大和茶を訪ねて

大和茶のおいしさのひみつは、
一番摘み、二番摘みの茶葉だけのこだわり。

お茶と大和の密接な歴史

日本の食文化における飲み物の代表
といえる「お茶」。このお茶の歴史を語
るうえで奈良・大和は、決して欠くこ
とのできない存在です。



お茶の栽培は、平安時代初期、僧空海
が唐から持ち帰ったことがきっかけと
も言われ、今でも宇陀郡榛原町赤埴の
佛隆寺には、当時の「茶の実」と「茶う
す」を大切に保存されているそう。そ
の真相は定かではありませんが、とも
かく大和の
「茶」の歴史
は、日本の
「茶」の歴史
そのものだ
といえるで
しょう。



作り手の心が伝わる「大和茶」

大和の茶のお話しを伺いたく、編集
スタッフはまず山辺郡都祁村にある
大和茶広域流通センターにお訪ねし
ました。

現在、京都に次いで全国第6位のお茶
生産量を誇る奈良県。近年「大和茶」

せん。一般の人はもちろん「茶通」の人々
からも高い評価を受けています。」と
熱心に語っていただいたのはJA奈良
経済連の成本功課長。



JA奈良経済連 成本功 茶業務課 課長

そんな「大和茶」
の旨味の秘密のひ
とつに大和高原の
自然の恵みがある
といいます。霧や
寒冷地としての条
件が幸いしている
こと、水質の良さ
などが栽培に適しているとのこと。ま
た歴史の古さと、それを大切に受け継
ぎ育んできたこと。一方では日照時間
が短いというハンデを克服しながら品
質向上に努めてきた生産者の「こだわ
り」独自の栽培法・製造法にあるそうです。



大和茶販売(株) 大西英征 常務取締役

「有機農法で栽培していることもあり
ますが、葉の持つ
美味しさを十分に
引き出すには、お
茶の出来、畑の特
色をもっとよく
知る人が製造する
のがいちばん。自
分の畑で採れた
お茶を自らの手で加工する自園自製
の方式をとっています。」とのこと。茶
の名産地ともなれば、各畑から茶の葉
を集め、まとめて工場加工するのが
通常。大和茶は、各生産者が自分の畑

でとれたお茶をその特質を確かめな
がら自分で加工する手作り品を
守っているということです。



浪漫ピア月ヶ瀬 管理運営組合 吳 彌 副理事長

大和茶広域流通センターで実際の生
産者をご紹介いただき月ヶ瀬村へ。梅
林で有名な月ヶ瀬村は茶どころとして
も県下「浪漫ピア月ヶ瀬」管理運
営組合副理事の吳彌さんに生産者と
しての苦労話などをお伺いしました。
粉末茶の生産を先駆けて開発した革
新的な生産地ですが、一方栽培におい
ては伝統を守り、余計に人工的な手
を一切加えることがないそうです。
「お茶の葉がしっかりと栄養を含んで、
育ったところを見計らってから収穫し
品質の高さを維持するため比較的味
の落ちる三番茶、四番茶などは収穫し
ません。二番茶、二番茶のみを使用し
ています。」とのこと。
作る人の手間と暇、そして愛情がたっ
ぷりと注がれた「大和茶」。手作り「な
らではのこだわり」と言えるのでは
ないでしょうか。

社団法人 奈良県茶業会議所

会 頭 高田 昌彦
副会頭 新谷 統一
副会頭 北田 源作

産地と消費地の信頼を得て活躍している
茶取引所はお茶の近代流通を創造します。



奈良県経済農業協同組合連合会
茶広域流通センター

(茶取引所)

奈良県山辺郡都祁村白石1240 TEL 07438(2)0281 FAX 07348(2)0284



話題のカテキンなど栄養バツグン！ お茶は健康づくりの万能選手。

お茶にはカテキンはもちろん、ビタミン類や食物繊維などさまざまな栄養素がたっぷり。しかもいつでもどこでも手軽に摂取できるので効果も二重丸です。そこで、具体的にどんな病気に効果があるのかを調べてみます。

お茶は暮らしのパートナー。

ふつと口にするだけで、人の気持ちを落ち着かせてくれるお茶。その不思議な力の源は、あの優しい香りと深いコクにあるといえるでしょう。

しかしお茶の魅力は、香りや味だけにとどまりません。「茶は仙薬、延命の妙薬なり」…鎌倉時代の栄西禅師がそう書き記したように、古来から万病に効く薬としてたいへん重宝されてきたのです。そして現在では、科学的、医学的にも、お茶の持つ素晴らしい効能が立証されるほど。今やお茶は単なる嗜好品を越えた身近な薬、健康飲料として多くの人々の生活に溶け込んでいるのです。

話題の「ヘカテキン」。

そのすぐれた効用。

今、お茶に含まれる成分の中で、もっとも話題になっているのが緑茶やウーロン茶

く含む食品の摂取を控えることとコレステロール値を減らすビタミンEを十分に摂取することが重要。お茶にはビタミンEはもちろん、血圧を下げるカテキンも多く含まれ、効果は二石一鳥です。

美しいお肌をキープ！

女性にとって気になるのが肌荒れ。肌が荒れるとツヤ、ハリがなくなり、気分も暗くなってしまう。肌荒れのいちばんの原因はビタミンC不足。最近ではビタミンC食品や化粧品が増えています。手軽にビタミンCがたっぷり摂取できるのがお茶。またお茶は食物繊維も豊富で、肌荒れの原因でもある便秘の解消にも効果的。W作用で美しい肌を取り戻せそうです。

お茶は女性の強い味方！

さらに女性にうれしいのが、お茶がダイエットにも役立つということ。お茶はノンカロリーのうち、砂糖やミルクを入れる必要がないので太る心配もなし。しかもお茶に含まれるタンニンが脂肪を分解する酵素の働きを高めてくれるので、ダイエット中のドリンクにぴったり。またミネラル類も多く、とくに妊娠時の母体と胎児に必要な亜鉛が豊富なので、妊婦の補助ドリンクとしても最適です。

紅茶などのお茶の「渋み」の元となる成分ヘカテキン。その注目のきっかけとなったのは、細胞の突然変異を防いでガンを誘発しにくくする、という研究結果が発表されたことでした。実験はお茶とガンの関係を見るため、発ガン性物質で飼育したマウスに、お茶の入ったエサを与えるというもの。その結果、お茶の入ったエサを与えなかったマウスに比べガンの発生率が低いということが判明したのです。

またヘカテキンは発ガン抑制作用以外にも動脈硬化防止、血圧・血糖値の上昇抑制など成人病の予防にも効果的。抗菌・抗毒作用も高く、お茶でうがいをするとかぜや口臭・虫歯も防げるのです。

このヘカテキンがもつとも多く含まれるお茶は、栄養価が高いことで注目を集めている「粉末茶」。その量は抹茶の約1.15倍、煎茶（浸出液）にいたってはなんと約100倍にもなります。

二日酔いもお酒を飲むと生じる有害物質アセトアルデヒドに原因があります。この物質は肝臓ですべて分解されるのですが、酒量が多いと分解が追いつかなくなり、結果二日酔いとなるのです。その分解を補助するのがビタミンC。お茶はたつぷりとビタミンCを含んでいるので、お酒の前にお茶を飲んでおくと二日酔いになりにくくなるそう。万が一二日酔いになってしまってもお茶に含まれるカフェインが脳の中枢を刺激し、酔い状態の脳を目覚めさせます。これはお茶やコーヒーを飲むと眠れなくなるのと同様のこと。カフェインの興奮作用が働いているのです。

二日酔いも眠気もすっきり！

またカフェインには脳の働きを活発にする力もあります。マウスの実験によると、一定時間に迷路を通り抜ける学習をさせた3グループのマウスに食塩水、カフェイン、お茶を与え、迷路にチャレンジさせます。食塩水のマウスは到達時間が変わらなかったのに、カフェイン、お茶のマウスはそれぞれ時間の大幅短縮に成功。つまりカフェインが記憶力、判断力をアップさせたといえるでしょう。

頭の回転もバツグン！

またカフェインには脳の働きを活発にする力もあります。マウスの実験によると、一定時間に迷路を通り抜ける学習をさせた3グループのマウスに食塩水、カフェイン、お茶を与え、迷路にチャレンジさせます。食塩水のマウスは到達時間が変わらなかったのに、カフェイン、お茶のマウスはそれぞれ時間の大幅短縮に成功。つまりカフェインが記憶力、判断力をアップさせたといえるでしょう。

糖尿病をしつかり予防！

日本人に非常に多い糖尿病は、すい臓から出るホルモンのインスリンが低下する病気。インスリンが不足すると糖質を筋肉などの組織に取り込むことができなくなり、糖が血液中にたまったままになります。そのため抵抗力が弱まり、感染症や心筋梗塞などの病気を引き起こすのです。糖尿病は食事療法を守ることで大切ですが、お茶にはなんと血糖値を下げる作用があり、なかでも効果的なのが抹茶といわれています。また、近年になって番茶でも高い効果が得られることが分かりました。

コレステロールも軽減！

中年期に増加しがちなコレステロール。血液中のコレステロールが増えると血管が細くなり、高血圧、動脈硬化などになりやすくなります。これを防ぐには、バター、卵黄といったコレステロールが多

0157 予防法は？

緑茶が効く

『カテキン』に殺菌作用
実験で5時間後に死滅

エイズにも緑茶 ガンにも緑茶

発生率が半分に
確実に感染予防

奈良の風雅やすらぎの味と香り

大和茶



大和茶消費宣伝推進協議会

奈良県山辺郡都祁村白石1240-1
(奈良県経済連茶取引所内)
TEL 07438(2)0281

奈良県茶産地
農業協同組合

月ヶ瀬村農業協同組合
代表理事組合長 西本 文一

奈良市農業協同組合
代表理事組合長 山口 正治

山添村農業協同組合
代表理事組合長 東 義一

都祁村農業協同組合
代表理事組合長 大西 庄一

宇陀郡農業協同組合
代表理事組合長 西浦 孝太郎

福住農業協同組合
代表理事組合長 大石 義夫

大淀東部農業組合
代表理事組合長 石川 文雄

東吉野村農業組合
代表理事組合長 高橋 克昌

お茶のSPOT

買う

奈良市三条通りの、大和茶直販店ではお茶はもちろん、粉末茶や粉末茶で作ったお菓子類、大和茶牛乳などさまざまな商品が販売されており、メニューならずとも立ち寄りてみたいお店である。



大和茶直販店
奈良市三条通りTel.0742(24)4657

体験する

月ヶ瀬村にあるロマンピア月ヶ瀬では、製茶加工の見学や、茶づくりの体験ができる。5月半ばの新茶の頃には自分で摘んで自分で加工した一番茶を飲ませてくれる。茶室もあり、作り方から味わい方まで教われる。

ロマンピア月ヶ瀬
奈良県添上郡月ヶ瀬村
大字長引410-1
Tel. (07439) 2-08190



大和の粉末茶人気



お茶を食べて健康に

奈良県農業試験場が「粉末茶」発売

お茶いろいろ

材料
上新粉(80g) 1包
白玉粉(20g) 1包
片栗粉(5g) 1包
砂糖(10g) 1包
水(100cc) 100cc
粉末茶(小さじ1弱) 1弱
砂糖(小さじ1弱) 1弱
ゆるま湯(少々)

作り方
1 粉末類は一度ふるいにかけて、砂糖とあわせて水を加えて混ぜ、蒸し機で15分間強火で蒸す。
2 蒸し上がったから砂糖水で溶いた粉末茶を混ぜ込み、もう一度蒸し上げる。

粉末抹茶ミルク

材料
牛乳(1カップ)
粉末茶(小さじ1弱)

作り方
1 粉末茶を少量の牛乳で薄く。
2 1に牛乳を徐々に入れる。
3 好みで砂糖を入れる。

「粉末茶」の摂取方法は、カプセル状のものをそのまま食べるか、抹茶と同じように料理にサツと入れるだけ。青ノリの変わりに好み焼きにふりかけたり、グリーンティ風にお湯に溶かす、パスタなどに練り込むなど活用方法はさまざまです。

抹茶とは全く違う粉末茶、
香りも高く栄養価も格別

もつと健康に、もつとお茶をきと
奈良が生んだ食べるお茶「粉末茶」

お茶に含まれている成分は、主にビタミンA、C、E、そして最近日本人の摂取量が著しく減ったといわれているカルシウムや鉄分など。また殺菌効果も高いことから、昨年夏以降これまでにないブームとなっています。

太陽の下、ふつうの煎茶として栽培されているのです。そのうえ煎茶の新芽を瞬時に熱処理し、乾燥させて粉末にするので、熱による成分の損失が少なく、煎茶にくらべビタミンAが8倍、Cが1.5倍と栄養価も抜群。高い栄養価で知られる抹茶をもはるかに越える数値をはじき出しています。また食物繊維も多く含まれているので、毎日のお通じにも効果があるとか。

そこでお茶の持つ高い栄養をまるごと採れるように、と、もともと奈良の伝統食であった茶がゆや茶飯にヒントを得て、奈良県の農業試験場が考案したのが「粉末茶」。緑色をしたパウダー状のもので、「見抹茶と同じように見えますが、元となるお茶の種類も製法もまったく異なります。抹茶となる点茶は日除けをし太陽をささぎった状態で長時間栽培されますが、「粉末茶」は

「粉末茶」はこれまでのお茶の常識を覆したまさに茶界の革命児。健康が気になる人も、あまり気を使っていない人も、ぜひいちど試してみる価値のある「食品」なのです。すでにこの「粉末茶」を使ったパンや牛乳、洋菓子が商品化され、地元・月ヶ瀬村では粉末茶のアイデア料理を食べさせてくれるお店もあるとか。気になる味のほうは、煎茶とまったく同じ。すっきりと清涼感にあふれ、食べたあとも爽快です。



粉末茶/大和茶販売

柿が二玉丸ごと入っています。
手作りの柿の洋菓子
太古のロマンただよう班鳩の里。その班鳩の里で育った柿を使って焼き上げた、ちよとオシャレなお菓子です。

創作柿の洋菓子
柿ベイクウエル

きざぎざの手作り菓子工房
奈良・斑鳩町目安北1-3-7 tel. 07457-4-0474 fax. 07457-4-0556
ホームページ <http://www.justnet.or.jp/home/linxnet/welcome.htm>

野のふところへ、
川の見えるレストラン

別館 せき あん
季節野辺料理 せき あん
石巻

〒637 奈良県五條市栄山寺橋畔
TEL07472(3)0123
フリーダイヤルTEL0120-367-105
営業時間/AM11:00~PM8:00
定休日/毎週水曜日、祭日の場合は
振替営業致します。

柿しぶ
タンニンの
多彩な効能と用途

■高血圧症の予防に
柿タンニンは、毛細血管の老化を防ぎ、高血圧を予防します。

■二日酔いの予防に
柿タンニンは、胃の粘膜を取れん保護し、血中アルコールデヒト濃度が低下し二日酔防止に効果とされています。

■やけど、切り傷に
柿タンニンには、皮膚保護効果があります。

株式会社 トミヤマ
〒619-14 京都府相楽郡南山城村大字南大河原小字阿僧 6-5
TEL (07439) 3-1017 FAX (07439) 3-0828

竹 笠 堂
伝統工芸士 久保 幸造

通商産業大臣指定の伝統工芸品に指定された高山茶室マーク
その伝統的工芸品に指定された高山茶室マーク

通商産業大臣指定伝統的工芸品
大和高山茶室・煎抹茶道具製造卸

〒630-01 奈良県生駒市高山町6421
TEL (07437) 8-1016 FAX (07437) 8-3219

【特集】茶 お茶の料理



材料(1人分)
 あたりごま(大さじ2)(またはいりごま50g)
 吉野葛(40g)・昆布だし(2 1/2カップ)
 粉末茶(大さじ1.5)・塩(少々)
 うまだし(みりん(大さじ2)・醤油(大さじ2)・
 煮出し汁(150cc))

作り方
 ①熱あたりごまと粉末茶、吉野葛をボールに入れ、昆布だしを少しずつ加えて溶き混ぜ、裏ごしをして鍋に入れ、中火でよく練上げて流し箱で冷やして固める。(中火で完全に糊化するまでよく煮立て練上げないと口当たりが悪いので、注意すること)
 ②うまだしは、煮出し汁と調味料を分量どおりに合わせて、ひと煮立ちさせて、さまして用いる。
 ③①を6~8等分に切って器に盛り、うまだしを注ぎ、わさびを上にあしらう。
 ※あたりごまのない場合は、いりごまをすり鉢でよくすり、吉野葛と粉末茶を加え、昆布だしで延ばし、裏ごしして用いる。
 ※流し箱で冷やし固めるのを、湯飲み茶碗に25cm平方のラップを当てて一人分ずつ分け入れ、ゴムバンドで茶巾に絞り、氷水に冷やし固めてもよい。

ごま豆腐



煎茶ゼリー

材料(4~5人分)
 煎茶(小さじ2)・湯(2カップ)
 A(水(大さじ3)・粉ゼラチン(大さじ1)
 砂糖(大さじ2)・牛乳(1/2カップ))

作り方
 ①煎茶に湯を加え1分ほどおきます。急須でこし、色と香りのよいお茶をだします。
 ②Aの水にゼラチンを加え、湯せんにかけて溶かします。
 ③①に②の溶けたゼラチン液と砂糖を加え混ぜ、器に等分に分け入れます。冷蔵庫で1~2時間冷やし上にも牛乳を流し入れれます。



うぐいす餅

材料(4~5人分)
 生あん(150g)
 砂糖(120g)
 餅粉(130g)
 砂糖(20g)
 粉末茶(小さじ1 1/2)
 水(180cc)
 きな粉(1/4カップ)
 砂糖(大さじ1)
 粉末茶(小さじ1)
 塩(少々)

作り方
 ①生あんを砂糖を鍋に入れ、中火で練混ぜ、12~15等分する。
 ②きな粉と砂糖、塩、粉末茶をよく混ぜ、ふるい混ぜておく。
 ③餅粉に砂糖と粉末茶を混ぜ、水を加えてよく練り、強火にかけた蒸し器で蒸し上げる。
 ④まな板に③を振り、③を取り出して12~15等分にし、①を包んで左右を軽くつまみ、②を茶こしに入れて振りかける。

お茶入りソーセージ

お茶みそ

茶がらもアイデア料理に

材料(4~5人分)
 煎茶・良質のもの(大さじ2)
 湯(1/2カップ)
 豚ミンチ(500g)
 塩(小さじ1 1/3)
 こしょう(少々)
 砂糖(大さじ1)
 酒(大さじ1)

作り方
 ①煎茶にお湯を加え、絞っておきます。(お茶の液も使います。)
 ②豚ミンチに塩・こしょう・砂糖・酒・お茶の液を加え、すり鉢でよく粘りがでるまですり混ぜます。
 ③②に①の茶葉を加えて混ぜます。
 ④③を棒状にしてアルミホイルで包み、両端をねじります。
 ⑤70~80℃のお湯で15~20分煮ます。
 ⑥アルミホイルをはずしてフライパンで少し焼きます。



材料(4人分)
 みそ(大さじ4)
 だし汁(大さじ4)
 砂糖(大さじ3)
 酒(大さじ2)
 みりん(大さじ2)
 茶・穀(大さじ中盛り4(60g))

作り方
 ①茶穀をみじん切りにしておきます。
 ②みそ・砂糖・酒・みりん・だし汁を合わせて混ぜます。
 ③みそが溶ければ中火にかけて、とろみがつくまで練ります。
 ④とろみがついたら①を加えて練り上げます。
 ⑤練り上がった「お茶みそ」を山芋やキュウリなどにつけてお召し上がりください。

提供/株 福寿園CHA研究センター



海老碾き茶サラダ

材料
 海老・5色野菜(セロリ、胡瓜、人参、京葱、みょうが)
 抹茶ドレッシング(粉末茶・吉野葛・サラダ油・酢・マヨネーズ)・レモン

作り方
 ①海老は皮をむき、頭、尾も取り背わたも取り軽く塩をふる。
 ②吉野葛を砕き粉にする。吉野葛に粉末茶を合わせる。
 ③②の水気を拭きとり②をつけ熱湯で茹で冷水にとる。
 ④セロリ、胡瓜、人参、京葱、みょうがを細く線に包丁して水の中で混ぜ合わせる。
 ⑤サラダ油3、酢1、マヨネーズ0.5をピーターにてよく混ぜ水溶きした粉末茶を入れ塩で味付けをする。
 ⑥器に④をひろげて盛り真中に⑤を盛り付け⑥を掛ける。
 ⑦薄切りレモンを散らします。



抹茶里芋饅頭

材料
 里芋(または小芋)・砂糖・塩・片栗粉
 鳥肉のミンチ・酒みりん・塩・粉末茶
 煮出し汁・吉野葛・人参・生姜

作り方
 ①里芋は皮をむき、米のとぎ汁で柔らかく茹でて水で洗う。出し汁に砂糖少し、塩にて淡味をつき煮込み、裏ごしをして一割の片栗粉をつなぎとして混ぜておく。
 ②鳥肉のミンチを鍋にいれ、酒、みりん、塩で淡味をつけ、全体量の2割の玉子(全卵)を溶き入れ火を通す。
 ③粉末茶を水溶きして色、香りの出る適量量を①に混ぜる。
 ④適当な丸型に①を入れ、中心に②を入れ蒸し上げる。
 ⑤吸物より少し濃い目の出汁を作り吉野葛で餡をひく。
 ⑥④を型より出し器に盛り⑤を掛け蝶々人参、おろし生姜を天盛りとする。

春日ホテル 総料理長 梅崎 正利



バズー

材料(3人分)
 すしご飯(茶碗3杯)
 粉末茶(小さじ2)
 魚のそぼろ(大さじ2)
 厚焼き卵(12cm2本)
 すし海苔(3枚)

作り方
 ①すしご飯を2等分して、一方に粉末茶を混ぜる。
 ②すし海苔1枚を線にして、手前2/3に白いすしご飯を手前厚く、向こうを薄く広げ、そぼろと厚焼き卵を芯にして半分巻き、残りのご飯にすし海苔を半分切って当てる。同様に粉末茶のすしご飯を巻き、2色を交互に合わせて丸く巻き絞め、輪切りにする。

材料(3人分)
 すしご飯(茶碗3杯)
 粉末茶(小さじ2)
 魚のそぼろ(大さじ2)

作り方
 ①押しすしの箱を利用して、緑(粉末茶)、白、紅(そぼろ)の順にすしご飯を押し重ね、3cm幅に切り、切り口を上にして盛り付ける。

学校法人・若羽学園編集 大和の粉末茶ホームクッキング、(社)日本茶業中央会 新・日本茶倶楽部より抜粋

栄養たっぷり、彩りさわやか お茶の料理。

「粉末茶」や「煎茶」を利用して、和風から洋風まで、きれいな緑のお料理のできあがり。栄養たっぷりのお茶をおいしく食べるために、お茶を使ったちょっと変わったメニューのご紹介。



「食」そのものを楽しむ時代。おいしさの多様化に惹かれて、新しい「食」の肉を創造します。

株式会社 牛信

奈良支店 〒636 奈良県北葛城郡河合町穴間490-1 TEL 07455-6-2980
 大阪本社 〒550 大阪市西区北堀江3丁目4-18 TEL 06-535-4129



一品一品に季節の彩りを添えて

れすとらん 春日

(春日ホテル内)
 〒630奈良市登大路町40番地
 TEL 0742(22)4031(代)

大和の茶粥

奈良に「うまいもん」あり

農業試験場からの発信

奈良県は、「国のまほろば」「うまし国大和」と古代からうたわれ、全国でも比類ない歴史・文化の環境資源を持っています。農業においても同様で、古代より米を始めとして、茶綿、大和スイカ、大和イチゴ等々、全国の先駆的な役割を果たしてきました。

農業試験場では、このような奈良県の有利性を活かし、県内農業・関連産業の振興、加えて県民の皆様の食生活の向上を図るため、特徴ある食文化の創

斑鳩天平ルーツ

黒大豆茶がゆ



造を試みています。具体的には、「ならのこ」つおづくり推進事業」において、奈良県新総合計画「歴史街道構想をふまえて県下8ロードを設定し、地域に存在する食素材・人材、道路交通網、道の駅等の公共施設等を活用した地域間の特産品販売流通のネットワーク化、農林・観光・商工等関係部門と手を結んだ体制づくりを進めています。生産者には農産物販売・PRの場、観光客には奈良の各ルーツ沿いに「うまいもの、みやげ物、農業体験、憩いの場づくり、地元消費者には、地域の安全で新鮮な特産物が直接手に入る地域の良さ再発見の場づくり。さらに、それぞれのエリアを越えた交流の場づくりをめざしています。

そうした中で過日、奈良県の伝統食「茶粥」をテーマに、関係者が一堂に会し奈良県の農を通じた食文化を語り合う機会として「なら茶がゆサミット」を開催し好評を博しました。こつおの達人らによって試作された「歴史街道茶がゆ」は、街道ごとの特産素材を使って8種類あり、黒大豆を入れた「斑鳩天平」、赤米を使った「青垣創豪」、

青垣創豪ルーツ

赤米がゆ



かきもちを入れた「かつらぎ神話」等。伝統の中に今風なセンスが光っています。奈良には「うまいもんがない」とよくいわれますが、奈良にはおいしい食素材・先人達から伝えられてきた伝統食がたくさんあります。それを試食しながら広く皆さんに知ってもらおうというのがサミットの目的でもありました。そのメニューの作り方の一端を紹介いたします。本年度は歴史街道沿いのいろいろな施設で、「茶粥」の中

心とした「歴史街道メニュー」を出してもらえよう働きかけていく方向です。また、学校給食の現場で、御家庭で、「茶粥」等の伝統食をメニューに加えることで、奈良県の食素材・伝統食を通じて奈良県のおよそ郷土愛に目覚めていく機会としていただけたら幸いです。

文責 奈良県農業試験場 稲村和子

大和の茶粥について奈良女子大学生活環境学部教授 丸山悦子先生より寄稿されたものを「別冊」として収録しました。必要な方に実費にて頒布いたします。

伝統工芸士 久保圭造さんに聞く

伝統の技——高山茶釜

茶釜製造の八割を占めるといふ高山ですが、「茶釜のほとんどは高山で作られているといつもいっています。今から500年余り以前村田珠光という人が、お茶を粉にして飲むことを考え出した際、これを攪拌する道具として茶釜ができたといわれています。でも茶道をやっておられる方でも、高山が茶釜の里であることをご存じない方も多いんですよ。もっと上手に

かつらぎ神話ルーツ

かきもち入り茶がゆ



- かきもち入り茶がゆ
分量(6人分)
米(カップ)：水(1000cc)：番茶(大サジ2)
かきもち(6枚)：塩(1つまみ)
- 作り方
①鍋に分量の湯を沸かし、お茶用パックに番茶を入れて色よく煮出す。
②パックを引き上げ、洗った米を入れて強火で煮る。
③煮返ってきたら弱火で20分ほど炊く。途中、玉じゃくしで湯を2〜3回上下に返して、くたひれさせる。
④炊きあがったら火を消し、フタをして蒸らす。
⑤最後に塩をひとまみ入れて仕上げ。
⑥香ばしく炊いておいたかきもちを手で割り、茶粥に浮かべて同時にいただく。
※最後に塩を入れると、実がふやけずさらさらとした茶粥に仕上がります。
大和の茶粥はさらさらとしたのが特徴で、米粒が割れるくらい炊くと粘りが出るので、粘りが出ないよう気を付ける。
※最後に合わせるかきもちの歯ごたえと香ばしさの組み合わせがおいしい。
- 田菜用味噌
えんどう味噌：大豆のかわりにエンドウ豆を使って米麹と合わせて作った當麻町独自の味噌。エンドウ味噌・味噌・砂糖各大サジ3を練り合わせた味噌。田菜の仕上げにあたりコマを上から散らす。
- 漬け物
キウウリの醤油漬け：塩漬けたキウウリを刻み水にさらし塩抜きを行い、水分をよく切って、醤油・砂糖・ミリン・シウワカ・酢等を合わせた調味液に漬けたもの。

宣伝して、高山茶釜の知名度をあげていきたいと思っっているんですが...

「うちでは色茶釜なども製作していますが、正式なお点前では使われませんが、ご家庭でお茶を点てる時、着ているものとコーディネートしていただけたらと思います。きちんとしたお点前とは別に、気軽に茶釜を使ってお茶を点てるというひとときが、暮らしの中にもっと定着すればいいですね。それに私自身もいろいろな所へかけて実演などしていますし、ここは茶釜製造

の工程の見学

をしていただ

けるようにもなっています。」



常滑職人「ものを作る人々」

【窯屋】は地場産業を育て、守り続けてきた職人達の心意気を映した商品を各地の窯場から集め、育ててまいります新しいブランドです。それぞれに個性あふれる窯場の魅力を肌を感じ取っていただけることと思います。

家庭日用品 陶磁器 総合卸商社 本社 〒636-03 奈良県磯城郡田原本町小阪50番地 TEL 07443-3-2511 (代) FAX 07443-3-5380 株式会社 ヤマト物産



お晩菜の店「ツクマメ」 伝統の味を大切にする店

関西において、おかず屋と称される流れの一つに味の豆系と呼ばれるものがあります。『ツクマメ』は、その味の豆系の流れをくみ、伝統ある味わいを今に伝えるべく、日々、研鑽を重ねております。

株式会社 ツクマメ

本社・工場 〒537大阪市東成区大里1丁目30番23号 TEL(06)981-0973 FAX(06)981-0992

気持ちいい生活を実感できる 「私の街」の「私の店」。



Kintetsu

近鉄生駒

〒630-02 生駒市谷田町1600 電話0743(74)-5511

近鉄奈良線・生駒線・東大阪線 生駒駅下車(北出口直結)

うまさ発掘「ごっつお展」

4月13日(日)奈良市中央公民館において、約200名の参加者により盛大に開催されました。

第一部
奈良の食文化研究会 第2回総会記念講演
「飽食の時代を考える」
東大寺 守屋 弘斎 管長

第二部
「うまさ発掘ごっつお展」
会員による創作料理44品出展。賛助会員企業出展9社。
郷土料理「一村」食文化」
奈良市、天理市、都祁村、山添村、月ヶ瀬村、十津川村



奈良の食文化研究会代表
桜井女子短期大学教授
南 幸

「ごあいさつ」
奈良の食文化研究会は、産みの苦しみからようやく満歳の誕生日を迎えることができました。遅々とした歩みではございましたが、着実な成長をさせて頂いたと確信しております。その間、会員の努力はもとより、ヒトを愛し、奈良を愛しておられる皆様の大きなご支援のおかげと、衷心より感謝しております。

さて記念すべき、また新たな飛躍すべき一周年記念事業といたしまして、「うまさ発掘ごっつお展」を企画しました。とかく沈滞気味だといわれる奈良の食生活に、一服の清涼剤になればと思っております。奈良に伝わる伝承料理を基に、創意工夫を凝らしたものの農産物、果実、山菜な

ど奈良の食材をつかったあたららしい試みの料理など、実にバラエティーに富んだ作品が寄せられ、皆様方のあつい思いをひしひしと感じ、なによりとうれしく、また心強い思いで二杯でございます。

今後は、会員相互の研鑽はもとより、多方面の方々のご協力を得て、古き奈良の食をさぐり、その時々先の先人達の思いに心を馳せ、豊かな感性としなやかな心を育てながら、新しい奈良の食を考えてまいりたいと思っております。

これからも、心を寄せ合い、広い視野に立ち、生活に密着しながら、更に前進してまいりたいと考えておりますので、なおお層のご支援、協力をお願い致します。

「大賞」に華岡さん

ごっつお展コンテスト



奈良の食文化研究会
「ごっつお展」コンテスト
大賞に華岡さん

奈良の食材使う料理コンテスト

食文化研、来月13日に

新しい味発信し地域おこし

奈良県食文化研究会は、奈良県産の食材を積極的に活用し、新しい味を創出することを目的として、奈良県産の食材を使用した料理コンテストを開催する。このコンテストは、奈良県産の食材を積極的に活用し、新しい味を創出することを目的として、奈良県産の食材を使用した料理コンテストを開催する。

特産品で料理コンテスト

来月13日 奈良で

奈良の伝統的な料理や、丸山製子安女工教授、三添町の市中央公民館で、材料について発表する。奈良県産の食材を積極的に活用し、新しい味を創出することを目的として、奈良県産の食材を使用した料理コンテストを開催する。



「赤米粉のシフォンケーキ」
橿原市 華岡 孝子さん

ごっつお大賞

第一回うまさ発掘ごっつお展コンテストは、6名の審査委員による慎重な審査の結果、次の出品作品が選ばれました。

特別賞
「箱の田楽と醤油焼き」
橿原市 宮崎 周次さん

「ゆづり」(ゆべし)
天理市 森沢 史子さん

「なももち」
八尾市 上野 山寿子さん

「栗コボウのハサミ 粕漬け」
天理市 岡本 小夜子さん

「よもぎ ごま豆腐」
奈良市 南 咲子さん

「れんこん入り みたらしだんご」
香芝市 大原 知子さん

「柿ハーマー」
斑鳩市 城崎 淑子さん

「かるかん」
奈良市 仙田 美子さん

「お雛祭りのお膳」
川西市 松波 芳子さん

「ふきのとうのみそいため」
橿原市 福井 美子さん

「卵の花団子の照り焼き」
奈良市 山崎 八重子さん

審査委員長 ● 幸氏 桜井女子短期大学教授(食物栄養学専攻) 審査委員 ● 天野 信子氏(管理栄養士・関西電力料理教室講師) ● 梅崎 正利氏(奈良県調理技能士会会長) ● 春日 本太郎氏(総務課長) ● 米田 悦子氏(学校法人若羽調理専門学校 副学長) ● 奥村 幸子氏(調理士、栄養士) ● 奈良市公民館料理教室講師 元桜井女子高校教諭 ● 今西 清徳氏(清徳酒造)醸造元社長

各界からのご祝電

奈良の食文化研究会第一回定期総会ならびに1周年記念イベントのご盛會をお祝い申し上げますとともに、貴研究会の今後ますますのご発展とご健勝をお祈りいたします。

奈良県知事 柿本 善也

生駒市長 中本 幸一氏
香芝市長 先山 明夫氏
三郷町長 中井 弘己氏より
ご祝電を頂きありがとうございます。

奈良市長代理 村田 勝彦氏
斑鳩町長 小城利重氏には総会にご出席頂き感謝申し上げます。

「うまさ発掘ごっつお展」に感じたこと

奈良調理技能士会
会長 梅崎 正利

この度は、貴会のごっつお展コンテストの審査委員としてお招き頂き、まず感じましたことは展示会場に活気があり出品参加者の皆様がいそいそと展示され、盛大に並んだそれぞれの料理には県内の数多くの産品、素材をうまく使用され、味のバランス等も考えて上手に調理されておりました。

だが、味付けもしつかりしたもので、本当に心を込めて作られていると痛感しました。言アドバイスを申し上げますと、色彩を工夫されれば更によくなると思っております。

我が調理関係各団体も、当県の特色のある料理作りに取り組み奈良県の発展に寄与できればと頑張っております。

食文化研究会の皆様におかれましては、今後益々この様な催しを重ねていただき、手作り料理のよさはもとより食生活の向上、そして健康で幸福なライフスタイルの為に積極的な事業展開をされまますことを期待致します。

Isokawa SUPER MARKET

新鮮 ショッピング

★奈良のお台所ストアとして、また新しい半世紀へ。

株式会社 いそかわ [本部] 奈良市北永井町383 TEL 0742(62)1131

乳から生まれたお酒 乳華

古代日本では、シルクロードを通じて酪農が伝えられ乳製品が珍重されていました。

現代は、牛より乳を出し、乳より酪を出し、酪より生乳を出し、生乳より熟味を出し、熟味より醍醐を出す。醍醐は最上なり...」とあります。

私達は醍醐の味に近づきたいと考えています。一度乳華の味をお試しください。

株式会社 乳華 光星製薬株式会社
奈良県高市郡高取町田井庄15番地 TEL074452-2104

本場・三輪の手延べそうめん

「素麺」手延べで仕上げた伝統の味。厳選された小麦粉を使用し安定した品質を確保するため指定した製麺士八人衆によって造られたこだわりの三輪そうめんです。

奈良県三輪素麺工業協同組合謹製
「素麺つゆ」煮出し仕込みでじっくり熟成安心・安全をモットーに地元ニシキ醤油との共同開発によりじっくりと仕上げました無添加素麺つゆ、ごまだれ素麺つゆの誕生です。

手延べ三輪素麺 極寒つゆ「極上物」 SH-50

株式会社 大和屋本店 (本和店)
本社 〒633 奈良県桜井市大字河西174-1 TEL(07444) 5-1888 FAX(07444) 3-1324 東京出張所 〒103 東京都中央区日本橋浜町3-30-4 ワコー人形町9F TEL(03) 3662-6525

まっ白い健康は 緑の大地から

きれいな水と澄みきった空気のもと、乳牛たちはのびのびと育っています。

大内山酪農農業協同組合
〒519-31 三重県度会郡大内村3248-2 TEL(05987)2-2221 FAX(05987)2-2663

寄せ書き

山根 清孝

良発の食文化を理解、創造しアピールしていきたいと思えます。

山根 清孝

今田 志乃

「奈良発の食文化の出会い」
「奈良の食文化」ある日偶然、新聞で遭遇した小さな記事に私は「これだ！」と飛びついた。奈良に住んで十年、京都のイメージと言えば五、六個は浮かぶが奈良のイメージと言えば全く浮かばない。食品会社に携わる者として、料理もしかり。京都の料理マップは広げて、頭から奈良のマップはない。何故なのだろうか。どうも奈良と言えば、京都、大阪の附録のような存在で独自色が無いようである。若者の街は何処？新しい産業は何？ 有名人は誰？料理は？どれも即座に答えられない。まあ恐らく私が知らないだけであろう。だから知りたいと思う。これからも奈良に住み続ける限り、自分が参加出来る「食」という分野で「奈

以前お茶屋さんで聞いた話ですがお茶は3杯のむものだそうです。実際私も3杯飲ませてもらいましたが1杯、1杯味が少しずつ異なりびっくりしました。1杯目は少し濃い目のお茶でお茶の中にアミノ酸が入っていることが実感できました。2杯目は更に濃く洗味が入っているような感じがし3杯目になると洗味の中に旨味を感じ、おちよこのような器で3杯いただきましたが満足感がありました。お茶を楽しむことはこういうことかと実感させられました。またこれは父から聞いた話ですが緑茶は満腹感が得られるので食事前に1杯のおんでおくと食べる量が減り、結果的には体重も減るそうなので減量にもとても良いそうです。

奈良の食文化研究会

ご入会のお誘い

「食」を通じて地域振興の仲間になりませんか。入会ご希望の方、本冊子をご希望の方は事務局へお申し込みください。事務局 奈良県香芝市鎌田三三三の九 TEL/FAX 0745-7716030

7月 ごつおコンテスト受賞作品を
試食しながら交流・勉強会

参加費 800円
5日午後 奈良市中央公民館

10月 十津川村の郷土料理を訪ねる
交流ツアー

十津川村の伝統郷土料理の発掘交流を通じて十津川村の食文化を探訪する二泊二日の交流ツアー。

11月 大和・炊き込みご飯フェア

奈良案内の冠婚葬祭につかうめずらしいませごはん、炊き込みごはんを発掘し、一堂に集め、実際に炊きあげて飲食します。

2月 お酒の発祥地、奈良の地酒
酒造り、蔵元見学会

※右記のイベントを計画中です。(有料)会員の方には日時、募集要領等詳細な案内をします。参加希望の方はその際にお申込みください。

行事は予定ですので、変更等もありますので、あらかじめご了承下さい。

この夏も
細く長くの
おつきあひ



白龍土蔵囲い
3,000円~10,000円
(消費税別)



〒633 奈良県桜井市箸中880 TEL0744-43-6661(代)
三輪山ネットホームページ http://www.miwayama.co.jp

ダイエットがトライする そこに食文化が生まれる

より人の心を豊かにする進化した食スタイルを提案します。



斑鳩そば



三味寿司



うどん・そば総合メーカー・米穀販売 本社 〒639-11 奈良県大和郡山市西町123-6 TEL 0743-56-2911 FAX 0743-56-4805
大徳食品株式会社 東京支社 〒101 東京都千代田区神田富山町11 TEL 03-5256-2808 FAX 03-5256-2716
関東支店 〒321-32 栃木県宇都宮市清原工業団地1-2 TEL 028-667-9161 FAX 028-667-9162

食の安全を考える、ならコープ

ならコープは「食の安全」を中心に、組合員のよりよい暮らしづくりを目指しています。

組合員は約17万世帯。現在奈良県の3世帯に1世帯が組員です。共同購入の輪は奈良県のすみずみまで広がり、11の店舗は安心安全のコープ商品を求める多数の組合員でにぎわっています。

現在、新規加入キャンペーンを実施しています。共同購入は3人以上集まると「班」をつくることができ、毎週1回「班」に商品をお届けします。店舗利用は一人で加入できます。ぜひ、あなたもコープにご加入ください。

本部 奈良市恋の窪1丁目2番2号 TEL.0742-35-1183

