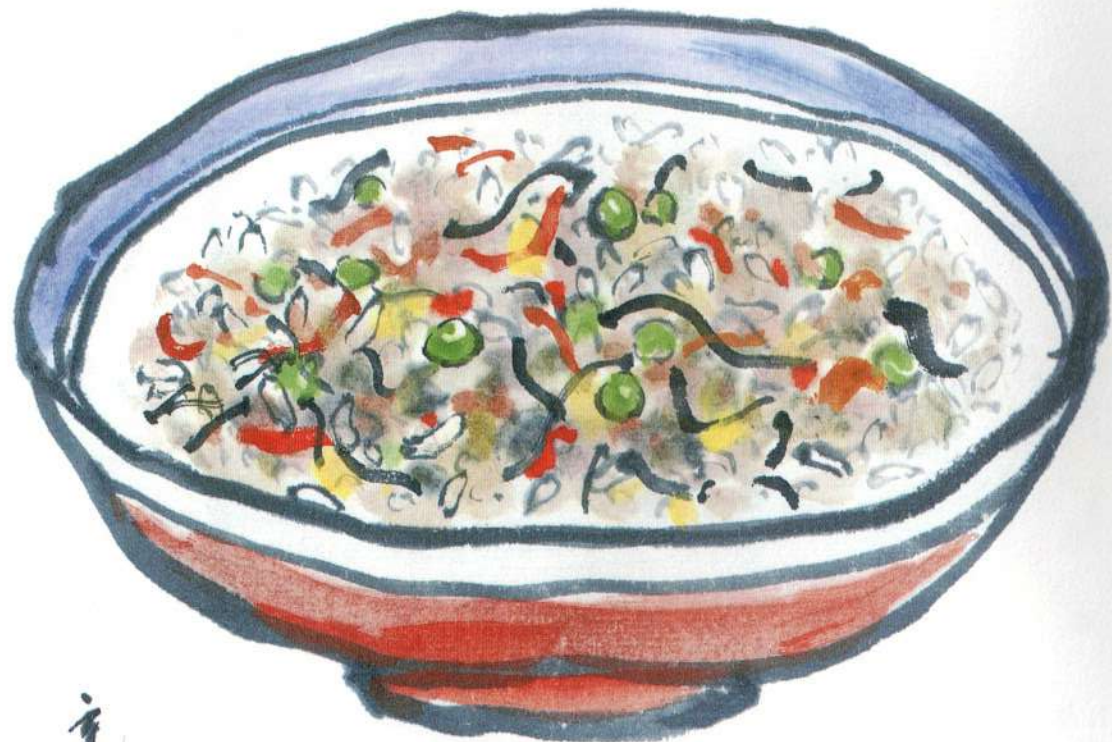


奈良文化

Vol.3



- 対談
奈良の米を語る..... 1・2・3
- 【特集】 **ごはん** 4・5・6・7・8・9・10
11・12・13・14・15
ごはんの秘密/色めしフェア
色めし食べくらべ/奈良県内の伝統的な色めし/みんなの声
洋風メニュー/お米の加工品
- インフォメーション・後記 16

奈良の食文化研究会



Vol.3

1998年1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
TEL: FAX: 0742-517716030 (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200円

いろんな奈良と出会える
充実の2週間

奈良キャンペーン 3月1日→14日

「東大寺二月堂修二会」の期間にあわせ、さまざまなイベントを実施。
奈良のステキな魅力にふれていただきます。

「二月堂・お水取り」 特別展

お水取り、火をテーマに地元特産品の
展示即売。
■日時/3月1日(日)~15日(日)
10:00~18:00(月曜日休館)
■場所/奈良県商工観光館1階
「きて、みて、ならショップ」

朝市・フリーマーケット

新鮮な野菜や果物をはじめ、奈良の名
産品の数々を販売。一般の人も参加で
きるフリーマーケットでは、アンティーク、
アクセサリー、古着等の掘り出し物の即
売を実施。
■日時・場所/
3月1日(日) 6:00~JR奈良駅前
3月7日(土) 10:00~奈良そごう周辺

姉妹都市物産フェア'98

姉妹都市である福井県小浜市・福島
県郡山市の物産展示即売と観光紹介。
■日時/3月6日(金) 10:00~18:00
3月7日(土) 10:00~18:00
3月8日(日) 10:00~17:00
■場所/奈良マーチャントシードセンター

奈良特産展

収穫したばかりのフレッシュな
野菜や果物、奈良の特産品の数々
を展示即売。
■日時/3月14日(土)・15日(日)
10:00~17:00
■場所/奈良マーチャント
シードセンター

神秘と幻想の古都・奈良

時の旅人—飛鳥・白鳳・天平—

奈良の伝統芸能や祭をはじめ、自然や歴史、文
化まで、映像・音楽・語りなどを交えながら紹介。
〈出演神事〉
新御能(興福寺)、春日祭(春日大社)、
春日若宮おん祭(若宮神社)、太鼓踊り(夜支
山口神社)、翁舞(奈良豆比古神社)他
■日時/3月7日(土) 13:30・16:30(2回公演)
■場所/奈良市史跡文化センター
■入場料/無料

奈良の食談

著名人をゲストに迎え、「食」に関わるセミナーと食事。
■参加申込/希望の会場へ直接お申し込みください。なお、宿泊と参加会場が別でも可。

日 時	テーマ	ゲスト名	定員	会費	会 場	TEL FAX(0742)	担当者
1(日)~ 14(土)	PM6:00	まほろばの食を訪ねて 菅原 賢昌氏 料理研究家 尾道 龍男氏	12 (春日)	16,000	奈良 パークホテル	44-5255 45-5255	西崎 一枝
1(日)	PM 4:00	古今東西 食談義 葉室 頼昭氏	60	15,000	レストラン菊水	23-2007 26-0025	出原 あや
2(月)	PM 4:00	古今東西 食談義 内田 弘保氏	60	20,000	菊水楼	23-2001 26-0025	伊東 肇
3(火)	AM11:30	正倉院の1年 榎山 和民氏	40	20,000	奈良ホテル	34-1131 34-3231	野田 樹
	PM 6:00	東洋哲学 食道漢方 張 銘訓氏	50	15,000	沙山荘(サザカ)	27-0555 27-0203	水澤 正容
5(木)	PM12:00	奈良のお寺と食について フリーキャスター 鈴木 治彦氏	20	20,000	日本料理 佐久良	22-2577 26-8159	森岡 潤二
	PM 4:00	音食養美 鈴木 治彦氏	60	10,000	わかさホテル	23-5255 24-5255	田中 潤哉
6(金)	PM 6:00	平城(なら)の山と川 奈良学研究会 青山 茂氏	20	20,000	遊景の宿 平城	26-3300 23-5252	川端 昇
	PM11:30	布施 守屋 弘彦氏	100	20,000	奈良ホテル	22-2577 26-8159	野田 樹
	PM 4:00	音食養美 程 一彦氏	60	10,000	わかさホテル	22-2577 26-8159	田中 潤哉
8(日)	PM 4:00	物から心の時代へ 奈良学研究会 山田 法胤氏	20	20,000	春日ホテル	26-2021 26-6966	奥 清隆
	PM 5:00	平城(なら)の山と川 奈良学研究会 青山 茂氏	20	20,000	遊景の宿 平城	23-5255 24-5255	川端 昇
	PM 6:00	奈良町こぼれ話し 元興寺住職 辻村 泰善氏	60	15,000	ホテル サンルート奈良	22-5151 27-3759	茶谷 正典
8(日)	PM 6:00	シェフと語るグルメ食事会 調理シェフ (社内講師)	50	8,000	ホテル フジタ奈良	23-8111 22-0255	宮崎 士郎
	PM 4:00	春を迎えるお水取り 東大寺長老 平岡 定海氏	20	20,000	四季亭	22-5531 26-3289	谷 克彦

主催/奈良観光産業推進協議会

※なお、このイベントのお問い合わせは、奈良商工会議所内「奈良キャンペーン事務局」 TEL 0742-26-6222へ

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

対談
奈良の米を語る。

奈良の食文化研究会の代表であり、
桜井女子短期大学の南教授を案内役に、
生産農家の神田さん、奈良県の農業に詳しい永田さん、
それぞれのお立場からお話していただきました。



おいしいご飯を食べよう！
コシヒカリにも負けない、
奈良のうまい米。

私たちの暮らしになくってはならない米。

スーパーやコンビニでも手軽に買えるようになり、

米の情報もさまざまにとび交うようになりましたが、

奈良県産の米のことを、皆さんはどれくらい存知でしょうか。

コシヒカリにも決して負けないという奈良のおいしい米の話、

奈良の食文化研究会の代表であり、

桜井女子短期大学の南教授を案内役に、

生産農家の神田さん、奈良県の農業に詳しい永田さん、

それぞれのお立場からお話していただきました。

明治時代、奈良県の米の
当たり收穫量は全国一。

南 今日奈良県のお米の話ということでお二人にお話を伺いたいと思います。まずはじめに、奈良県のお米の歴史というか、そのあたりのお話を永田さんからお願いできますか。
永田 歴史はね、かなり古いと思いますよ。だって米の原種とも言われる赤米なんか、奈良が一番古くから作っていたんじゃないかと言われてますしね。
南 そうですね。奈良の赤米はわりと有名で、飛鳥で販売しているところがあるんですけど、すぐ売り切れてしまうんですよ。その赤米を作られている農家というのは多いんでしょうか。
永田 いえ少ないですよ。明日香村で330キロ程度しか作っていません。米は1反の生産量が平均500キロといわれますから、かなり少ないですね。値段はね、そこそこ高めに設定しているんですよ。
南 奈良の特徴的な米というと、私なんかは、そういった古代のお米に目が移ってしまうのですが、白米に目を移してみると、奈良の米というのは全国的に見てどのくらいのレベルにあるのでしょうか。

SANYO
人と地球が大好きです

「圧力」だから
「はやい！」

なんと炊き上がりまで約15分*

「圧力」だから
「うまい！」

炊き込みごはんは具のうま味がしつかりしみ込む！

炊き込みごはんに便利な
蒸気抜きボタン

炊飯の途中で蓋を開ける場合はこのボタンを押して、一度圧力を抜いてから具を入れてください。

はやうま



圧力だから
はやさが違う！

約15分炊飯*

炊き込みごはんなら
「ふつうコース」で

約35分

ECJ-PA10
3合の場合

圧力+IHで
うまさが違う！

甘み・粘り20%アップ

(当社従来比)

おいしさ長持ち！

30時間保温

●置き場所にあわせて向きが変えられる 回転蒸気口

自動圧力IHジャー炊飯器

5.5合炊き
0.18L~1.0L

ECJ-PA10(W)
標準価格 38,000円(税別)

1升炊き
0.36L~1.8L

ECJ-PA18(W)
標準価格 43,000円(税別)

* (ECJ-PA10 : 白米高速コースで1合の場合)



神田 正信氏
奈良県吐田郷、吐田米の生産者

南 農家はほんとうに大変なご苦労をなさっているわけですが、日本人の米離れが進んだりして、お米を取り巻く環境はほんとうに厳しいものになってきましたね。古代から考えれば米といえは日本人の憧れでもあったわけで、それが豊富に手に入るようになってから、米離れがすすむなんて、ほんとに皮肉

なごことだと思います。
神田 農家や農協も緒になつて対策を練つてはいるんですけど。
南 具体的な取り組みとしてはどんなことがあるんでしょうか。
永田 そうですね、できることは何でもやっていると感じます。米だけのことはいいのですが、直売所や品評

農家と生産者の共生が 21世紀の農業のテーマ。

永田 まずは手がかかって大変だ。
神田 ほんとにそうです。米作りというのは一生懸命になつてやらんとできませんよ。今は機械でできる部分が多くなつたんで、ずいぶん楽になりましたけど、昔は米に混じつた砂も全部人の

手で取つたりしてましたからね。でも作る側の気持ちとしてはその頃と同じですよ。食べる人のことを考えながらついでに、ついでに作ります。少しでもおいしい米を食べてもらいたいと思つてますから。

神田 息子がおりまして、勤めをしていられるんですが、秋の忙しい時や肥料やりなんかは手伝わせています。少しづつではありますが米作りを教えているところで、早く追いついてくれればいいと思つてます。
南 奈良にいながら、奈良に吐田米といふおいしいお米があることを、地元の方も余りご存知ないですね。この対談が、少しでも吐田米、ヒノヒカリの知名度アップに役立てば奈良の食文化研

究会としても、こんなに嬉しいことはないです。
神田 ヒノヒカリはコシヒカリと比べて、値段は約半分、味は変わりませんが、私なんかよに旅行に行つて旅館で出されたご飯を食べたらすぐわかりますよ。やっぱりうちの米が一番うまい。
永田 そのためにもヒノヒカリを作つてくださる農家を増やして、もっと流通量を増やしたいですね。実際、農家の方が食べられる分と、いわゆる縁故米といった形で出ていくぶんがありま

会もその取り組みのひとつで、品評会には以前は農家の方の作物の善し悪しを決めるといったものでしたけど、今では生産者と消費者のふれあいの場といった位置付けですし、直売所にしても地元の方々が作ったものというところで、消費者の皆さんは安心して買つてくださつてますよ。奈良県で農業だけで生計を立てていくというのは大変ですよ。まして米だけではとても食べていけない。そういう農業の実態を広く皆さんに理解していただきながら、消費者と生産者の共生できる社会にしていきたいと思います。地域社会における農業の位置付けというものを、もっと明確にしなくてはね。農業における21世紀のテーマはそんなところにあるんじゃないかと思つています。
南 なるほど。神田さんのお宅では後継者というかそのあたりはどうでしょうか。
神田 息子がおりまして、勤めをしていられるんですが、秋の忙しい時や肥料やりなんかは手伝わせています。少しづつではありますが米作りを教えているところで、早く追いついてくれればいいと思つてます。

あるからなんでしょう。か。
神田 一言言えることは土壌が違うといふことでしょうか。花崗岩やウンボが混ざつたような独特の土地で、こんなところは他にはありません。それに水もいい。そのまますくって飲めるような水を使つているし、日当たりもね。朝日が当たつて、日中もよく日が当たるんですよ。
永田 でも、棚田だしいわゆる泥田とは違うので手間が大変で、収穫量も平地の田んぼの7割程度。
神田 砂地で水が軽くて...
南 水が軽いといふこと...
神田 田んぼの水がすぐ枯れるので、1日に1回は水を入れてやらなくてはいいんです。砂地できれいな水を何度も使う、だから味がいい。それにうち全部無農薬でやつてますし。



永田 正利氏
奈良県農業協同組合中央会
奈良県信用農業協同組合連合会
奈良県経済農業協同組合連合会
奈良県共済農業協同組合連合会
副会長

コシヒカリにも負けない おいしいお米「ヒノヒカリ」

永田 明治時代には反当りの収穫高では全国「だった」こともあるんですよ。今はかなり生産量が減つてしまつて、年間の生産量が約6万トン弱です。でも味の面から言うとこれはもう、かなりのレベルにあると思います。

神田 明治の頃にはわたしたちの作った米、「吐田米(はんだまい)」は天皇への献上米とされていたくらいですし。

南 吐田米というと神田さんの住んでいらつしやる吐田郷でとれるお米のことですね。
神田 はい。「ヒノヒカリ」という名で売られています。
永田 これはうまい米でね、生産量から言うと奈良県の米全体の50%あまりですが、平成4年から県の奨励品種

となつて、かなり定着してきました。
南 余りお店などでは見かけないようですが...
永田 パールライスの看板のある小売店や一部のスーパーで「万葉ふるさと米ヒノヒカリ」ブランドで売られていますよ。
神田 吐田米は農協の直売所で売られています。



南 幸女史
桜井女子短期大学教授
奈良の食文化研究会 代表

永田 吐田米はコシヒカリと比べても決して劣らない味ですから、ほんとうはもっとたくさんの方に食べてもらいたいんですよ。宣伝が行き届かないんですよ。宣伝しようと思つてもテレビのコマーシャルなどはお金が高くて大変だし、とても今の状態ではそこまでできませんしね。
神田 吐田米は寿司米として大阪などに出荷されていて、農家でも農協に出す分とは別に直接お客さんに売つてるといふ状態ですからね。流通量かなり少ないことは確かです。

南 奈良にそんなおいしいお米があるのに、コシヒカリとかアキタコマチとか、よその土地でできたお米ばかり食べているというのは何だかさみしいような話ですね。ところで、その吐田米がおいしいというのは、何か特別なことが

ふくむらおろしごはんはんの秘密。

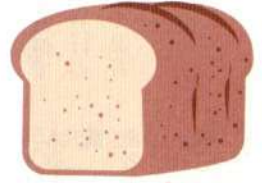
ダイエットにも向いている
ご飯の栄養素って？

ご飯は食べると太る、糖質(エネルギー)のかたまりと思いがちではないですか。食べすぎれば太るのは当たり前。しかし、ダイエットの基本、体内の脂肪を燃焼させるには、ある程度の炭水化物が必要で、さらに、ご飯はゆっくり消化されるため、血糖値が長時間安定し、いわゆる満腹状態が長持ちする利点があります。また、茶碗一杯分のご飯には実に様々な栄養素が含まれているのです。



MILK
牛乳 コップ 1/2杯
たんぱく質

ご飯は昔、日本人のたんぱく源でした
ご飯にはたんぱく質がたくさん含まれています。ご飯は昔、日本人の重要なたんぱく源でした。ご飯に足りないリジンも、大豆のたんぱく質が補うので、ご飯に味噌汁という理想的な組み合わせができたのでしょう。たんぱく質は血や肉、細胞を形成し体の基本を作る大切な栄養素です。特に成長期にはたくさん取りたいものです。



脂質 6枚切り食パン 1/3枚

ご飯の方がパンより低カロリー
脂質はエネルギー源として重要であり、肌の潤いを保ったりするうえでも必要ですが、取り過ぎに気をつけなければ、肥満や成人病の原因になります。高カロリーになりがちな現代の食生活では、十分な脂質がおかずからとれるので、主食くらいは低脂肪なものにしたいもの。その点お茶碗1杯のご飯の方が食パンを1枚食べるより低カロリー。しかもパンにはバターやマーガリンを塗ったりするうえ、脂っこい料理の方が合うことも考えると、ご飯を中心とした食事の方がダイエットに適しているといえます。



アスパラ 5本
マグネシウム
ごま 小さじ 8杯
ビタミンE

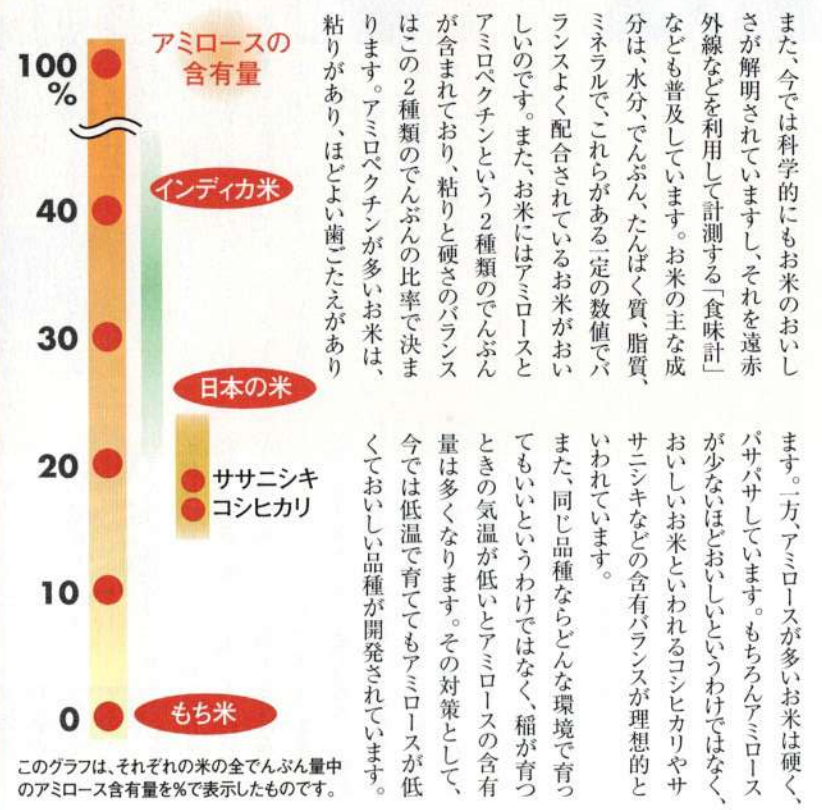
ご飯(精白米)1杯分(150g)の栄養価

エネルギー	222kcal	体や体の組織を動かす
糖質	47.6g	炭水化物に含まれるエネルギー源
たんぱく質	3.9g	血や肉、細胞など体の基本をつくる
脂質	0.75g	脂肪に含まれるエネルギー源
ビタミン1	0.05mg	体の調子を整え、夏バテを防止
ビタミン2	0.02mg	体の調子を整え、美肌をつくる
ビタミンE	0.3mg	体内の細胞や血管の若さを保つ
カルシウム	3mg	骨や歯を丈夫にする
鉄	0.15mg	血液のもと、不足すると貧血に
マグネシウム	6mg	肩こりや動脈硬化を防ぐ
亜鉛	810μg	皮膚の再生を助ける
食物繊維	0.6g	便秘やガン、成人病を防ぐ

体に必要なビタミンやミネラル
ご飯にはビタミンやミネラル、食物繊維なども含まれています。茶碗一杯のご飯の中の栄養を身近な食品に置き換えてみると、プチトマト3個分のカルシウム、とうもろこし1/3本の鉄、さやえんどう12枚分のビタミンB、そしてレタス1枚半にあたる食物繊維…。最近不足が問題視されているマグネシウムや亜鉛といったミネラルも、それぞれグリーンアスパラガス5本、亜鉛ならほうれん草1/2束分あります。体内の細胞や血管の若さを保つ「老化防止ビタミン」であるビタミンEは発芽する食品に多く、ご飯にもゴマ小さじ8杯分に匹敵する量が含まれています。

おいしさの決め手は、アミロースというでんぷん。

ツヤ、香り、味、そして粘りと硬さがお米のおいしさを決めます。なかでもお米の粘りと硬さのバランスを左右するのがアミロースです。食べ物をおいしいと感じるとき、私たちは舌だけでなく、実は五感を使って味わっているのです。炊きたてのご飯を食べるときを思い出してください。まず、まっ白でつぶがそろったツヤのあるご飯を見て、そのほのかな香りを嗅ぎ、口に入れ、噛んでも音がほとんどせず、粘りと硬さとかすかな甘さを、最後になめらかな喉ごしを感じ、はじめてご飯をおいしいと思うのです。こうした人間の感覚に頼ったおいしさの判定は、個人差はあるものの信頼できるもので、毎年(財)日本穀物検定協会が発表している「お米の食味ランキング」は厳密な食味検査によって決定されています。



おいしいご飯を炊くポイント3

1 研ぐ
お米を研ぐのは、お米のまわりについたヌカやヨゴレを取るため。初めは2~3回かきまわしてから、10秒ぐらいで、すぐ水を捨てる。手早くしないとヌカ臭いご飯になってしまいます。お米は押すように研ぐ。まず、お米を手前に寄せる。てのひらのつけ根を使って押すように。精米技術が進んだ今ではあまり力をいれる必要はありません。

2 浸す
お米に十分水をしみ込ますために冬場なら最低1~2時間、どうしても浸す時間がないときは、ぬるま湯に最低10分、浸してください。長すぎるとお米が水分を吸いすぎて、べたついてしまいます。

3 蒸らす
内釜のまわりをしゃもじではがして真ん中を少し高くする。べたつかないようにご飯を切るように混ぜ、お米を立たせ、味を均一化する。

いま、米は良品質・良食味なものが求められています!!

本県を代表する良質米品種

万葉ふるさと米 ヒノヒカリ

奈良県民米 JA奈良経済連

色めし

(炊き込みご飯)フェア

平成9年11月16日(日)、桜井市まほろばセンターにおいて盛大に開催されました。

第一部

「色めしの伝統と家族の食事」



奈良の食文化研究会 代表
桜井女子短期大学 南 教授



奈良県では炊き込みご飯のことを「色ごはん」とか「色めし」と言っていますが、いまではこの炊き込みご飯は御馳走のように言われていますが、昔は「糧飯」と言われ、なるべくお米を使わない、節約になるように、まわりにあります野菜とか木の実を入れて炊いたものだったそうです。

日本人は食事をするという事は「ご飯」であり、それはお米なんです。昔から政治や経済、文化も生活もお米が中心でありました。白いご飯におかずというのは日本人の食事のあらがれでありました。昔はお米を食べたくても、そのお米が少なく、それで色んな野菜などを

入れてお腹を膨らませました。それが今日、皮肉なことですがお米が沢山収穫されるようになったら、お米の消費量が減っているんです。この炊き込みご飯は、貧しい時代の食事だったんですけど、それは農民、百姓が苛酷な生活の強いられた江戸時代が一番厳しく行われたそうです。その時はこうした糧飯を食べるよう幕府が命じたものですが、そうしなければ生きていけなかった時代の食事だったのです。江戸時代の狂歌に「豆、小麦、麦

やお芋とへだつれど混ぜれば同じ糧飯のたね」というものがあつたそうですが、色んなものを混ぜて食べた先人達の知恵がそこにありました。

しかし近年の炊き込みご飯は、そうした佳しい印象が払拭されまして「おふくろの味」とか美味しいもの、季節の食材を生かした工夫が行われ、その土地土地の名産というようになつてきています。

いまでは学校給食にも取り入れられ、子供達が喜ぶとも言われています。また炊き込みご飯を洋風にすればピラフとか焼き飯になり、お米の「ごはん」として多くの人の食事となつていきます。こういう炊き込みご飯も含めて、私たちの食事の在り方というものを考えなければならぬと思います。お米の消費量が減つていくということですが、日本型の食生活というものは、お米を主食にしてお魚やお肉、それに野菜やお芋の煮ころがしというように言われていますが、これが日本人の健康に非常によいということです。これまでご飯をあまり食べず、おかずを多く食べるということが、文化的と思われていたようですが、世界的に主食を食べる、お米を食べる、お肉の食

第二部

「色めしの展示・試食会」

奈良県に伝わる炊き込みご飯65種類と全国27都府県の77種類の中から選りすぐり、電気釜・ガス釜35台で、展示用10種類、県内から18種類、全国から8種類を炊き上げ、食へくらべていただきました。

「炊き込みご飯」の諸資料を提供していただきありがとうございます。心からお礼を申し上げます。

【ご提供いただきました都府県名】
青森県、岩手県、秋田県、宮城県、栃木県、茨城県、千葉県、東京都、神奈川県、長野県、富山県、福井県、岐阜県、三重県、京都府、大阪府、奈良県、和歌山県、鳥取県、島根県、山口県、香川県、愛媛県、徳島県、高知県、福岡県、長崎県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

【ご提供いただきました県内市町村名】
奈良市、天理市、当麻町、東吉野村、御杖村、黒滝村

【ご提供いただきました諸資料をすべてご紹介できなかったことを深くお詫び申し上げます。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

- 数々の食材、調理器具のご提供
ありがとうございます。
- 【ご協賛・ご協力】
団体・企業の方々
三洋電機株式会社
関西電力奈良支店
大阪ガス奈良支店
桜井ガス株式会社
JA奈良県経済連
JA奈良しき農協
奈良産直センター
株式会社牛信奈良支社
ならコープ
ニシキ醤油株式会社
片上醤油
清酒「金鼓」醸造元
ヤマキフーズ株式会社
奈良県米穀協会



「家族の食事、かか」
県内外の27種類
展示・試食・販売

色めしフェアのPRポスター
11月16日(日)午後1時30分~4時
桜井市まほろばセンター(旧川原町資料館)
代表 奈良県米穀協会 代表 桜井女子短期大学 南 教授

米文化再認識へ
色めしフェア
16日、桜井で

べすぎを防ぐ、動物性脂肪のとり方を少なくするというところで、アメリカなどではお米はダイエット食として、お米の栄養価が見直されているようです。

もう一つ、食事というものは栄養とということだけでなく、心、精神のやすらぎの場であり、美味しいものを楽しくたべることが大事です。特に子供の心を落ち着かせる、豊かにするということが、お米が大事なことです。お米が少なくとも家族と一緒に食べて美味しさ共有できるということは、子供の成長にとって大切なこととされ、思春期、つまり中学生の頃までの家族の食事として大事にすれば、非行や犯罪に走つてしまう子供の心を健やかに成熟させると言われています。

是非、栄養というものは大事なことです。そういう心を育てるところが家庭の食卓だということを今一度、考えて、私たち大人は飽食の時代ということに感わされず、これからの家族の食事について気づかっていたらいいと思います。これからは私ども奈良の食文化研究会は奈良県の伝統食を発掘し、現代風にアレンジするなどして、皆さんとともに探求して行きたいと存じます。ありがとうございます。

人、牛に宿り、牛、人に宿る。
丹波の自然が育てました。大自然の中、時間をかけてじっくり育った乳牛。

綾部酪農農業協同組合
〒623-0051 京都府綾部市井倉新町中島18番地
TEL 0773(42)0378 FAX 0773(42)2484

奈良県米穀協会
会長 中津 博行

奈良市芝辻町4丁目6-15 宝来ビル202号
TEL 0742(34)8674

全国から注目 無農薬、有機栽培
県特産品・推奨品指定

手打ちそばの店 荒神の里そば処
日曜・祝日・毎月28日のみ営業 10:00~16:00

ご注文はお電話またはFAXでもどうぞ 発売元

桜井しき農業協同組合
桜井市大字芝 273-1
TEL 0744(45)3450 FAX 0744(46)3513

そば詰め合わせ(つゆ付)
3,000円 5,000円(税・送料は別)

単品注文も承ります。ご進物にもどうぞ

高原の自然が生きたる 荒神の里



奈良県
れんこんご飯

材料(4人分)
米(540g(3カップ))
水(4カップ)
人参(1/2本)
干しいたけ(3枚)
鶏ミンチ肉(100g)
れんこん(200g(1筋))
昆布(5cm)
醤油(大さじ2)
酒(大さじ3)
みりん(大さじ3)
塩(小さじ1)
サラザ油(大さじ1)

作り方
①米は洗い、30分おく。
②もどした椎茸、人参、レンコンは千切りにする。(注)レンコンは皮をむいて酢水につける。
③②の野菜とミンチ肉をサラダ油を入れたフライパンで炒め、醤油大さじ2を加えておく。
④①の米、水、昆布、③の味付けした材料を入れ、普通に炊く。15分むらす。



奈良県
ちりめんじゃこの梅風味ごはん

材料(4人分)
米(540g(3カップ))
水(3.3/4カップ)
昆布(10cm角)
梅干し(3個)
ちりめんじゃこ(30g)
酒(大さじ3)
青じそ(20枚)
ゆかり(少々)

作り方
①梅干しの種をとり粗みじん切り、洗った米と一緒に炊く。
②ちりめんじゃこに、酒をふりかけておく。青じそは細きざんでおく。
③①のご飯に、ちりめんじゃこと青じそ、ゆかりをまぜる。



沖縄県
トウフン(豚ご飯)

材料(4人分)
もち米(540g(3カップ))
豚バラ肉(200g)
酒(大さじ3)
A 干し椎茸(80g)
人参(80g(3枚))
カマボコ(1枚)
ギンナン(20個)
茹筍(150g(1/2本))
B 醤油(大さじ4)
みりん(大さじ4)
昆布だし(大さじ2)
砂糖(大さじ2)
酒(大さじ1)
紅花油(大さじ1)
グリーンピース(150g)

作り方
①もち米は、洗って6時間水につける。蒸す30分前に米をザルに揚げ水切り。
②たっぷりの湯をわかし、バラ肉を入れ10分茹でて余分な脂を除く。(汁は捨てる)
③もう一度たっぷりの湯をわかし、バラ肉と酒大さじ3を入れて沸騰したら弱火にし、1時間ほど炊く。
④A(もどした椎茸、皮をむいた人参、茹きギンナン、カマボコ)の材料と茹きバラ肉を同じく7cm角に切り、フライパンに紅花油を大さじ1を入れ炒める。B調味料で味付け。
⑤蒸気の上った蒸し器にもち米を入れ、10分たったら一度打水1カップをふりかける。
⑥また10分したら打水1カップ。炊めた④の材料を加える。
⑦また10分ぐらいで豚飯のでき方をみて打水をする。25~30分で蒸せる。グリーンピースをふり入れる。五分むらす。



奈良県
肉ご飯

材料(4人分)
米(540g(3カップ))
牛肉(200g)
ごぼう(50g)
糸こんにゃく(100g)
だし汁(水と煮汁)
サラダ油(大さじ1)
酒(大さじ2)
薄口醤油(大さじ4)
砂糖(大さじ2)
軸みつば(1束)
紅生姜(少々)

作り方
①米は洗ってざるにあげておく。
②牛肉は2cm幅の細切りにしておく。
③ごぼうは皮をこそげ落としてから、ささがきしてあくをぬき、ざるにあげておく。
④糸こんにゃくは湯通しして2cmの長さに切る。
⑤サラダ油で牛肉、ごぼう、糸こんにゃくを炒め、④の味付けをする。
⑥煮汁と水を合わせ、米を浸水する。
⑦30分程浸水して炊きにはいり、沸騰してくると具を入れて炊き、むらす。
⑧ご飯が炊きあがったら、軸みつばを加え混ぜ器に盛りつける。紅しょうがをそえる。

奈良県・全国選りすぐり
色めし食べくらべ

色めしフェア当日、県内18種類、全国8種類の色めしの中から、皆様に食べくらべていただき、特においしかった3品を選んでいただきました。

色めし Best 25

- 1 サバご飯(奈良県) 53人
- 2 トウフン(豚飯)(沖縄県) 43人
- 3 肉ご飯(奈良県) 34人
- 4 れんこんご飯(奈良県) 27人
- 5 ちりめんじゃこの梅風味ご飯(奈良県) 24人
- 6 松茸ご飯(奈良県) 22人
- 7 奈良茶飯(奈良県) 21人
- 8 イオ(魚めし)(高知県) 19人
- 9 カニ飯(福井県) 18人
- 10 どり(里芋)ご飯(奈良県) 17人
- 11 山菜ご飯(奈良県) 14人
- 11 栗ご飯(奈良県) 14人
- 11 南瓜ご飯(奈良県) 14人
- 11 赤飯(奈良県) 14人
- 15 いたadaki(のこめし)(鳥取県) 12人
- 16 缶詰の炊き込みご飯(奈良県) 10人
- 16 銀杏ご飯(奈良県) 10人
- 18 むか(ゆか)ごめし(奈良県) 9人
- 18 さつまいもご飯(奈良県) 9人
- 21 かきご飯(奈良県) 8人
- 21 落花生ご飯(三重県) 6人
- 22 鶏の炊き込みご飯(鹿児島県) 6人
- 24 深川飯(東京都) 5人
- 25 しじみご飯(奈良県) 4人

サバご飯 奈良県

材料(4人分)
米 540g(3カップ)
塩さば 1/2本
油揚げ 1枚
ねぎ 2本
醤油 大さじ2.5
酒 大さじ2
水 3.3カップ
土生菜 30.3g

作り方
①米は30分前洗って洗っておく。
②サバは焼いて骨をとり、ほぐす。
③油揚げは熱湯で油ぬきして細かくきざむ。
④ねぎも細かくきざむ。
⑤味料を入れて炊く。
⑥炊き上がって、おろす前にねぎを入れる。

ご家庭のおふくろの味になりたい。
懐かしい味、安堵する味、
団らの味。
そんな醤油になりたいのです。
私たちニシキ醤油は、
斑鳩の里で醤油をつくっています。

ニシキ醤油株式会社
奈良県生駒郡斑鳩町五百井1-3-10 TEL0745(75)2626

減塩しょうゆ 塩半分
丸大豆 だししょうゆ
超特選

味とスタイルはひとひねりおいしさは楽しさ
“ねじり糸こん”
3年間に植え替えを3回繰り返して一人前に育った生芋を使ったこんにゃく。
昭和29年に糸こんにゃくが発売されて以来の画期的な商品“ねじり糸こん”。コリコリとしてそのあとパリパリとほぐれる感触がたまらない。切る手間が省けて、味がしみこみやすいと評判です。すき焼きはもちろんです。おでん、お弁当、鍋物、筑前煮、田楽にとお試下さい。

株式会社若草食品
奈良県北葛城郡広陵町大字南178 TEL 0745(57)1335

奈良コープ産業は生協事業に貢献し、
安心・安全・新鮮、
そしておいしさをお届けします。

株式会社 奈良コープ産業
奈良県天理市荒崎町96-1 TEL 0743(64)3900

豊かな味と香りの逸品を大和から



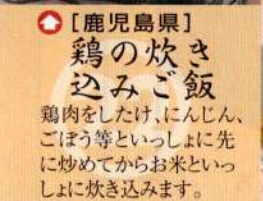
【奈良県】
さつまいもご飯
食糧難の頃、さつまいもは、唯一の主食用、いも粥や塩炊きにしました。



【奈良県】
赤飯
子供の誕生や妊娠5ヶ月の帯付けに「催促飯」といって重箱に入れ、南天の葉を一枝のせ、実家から嫁ぎ先に持っていく、近所に配りました。



【奈良県】
山菜ご飯
突然のお客さんを迎えた時でも簡単にでき、おかずがなくともすまし汁だけでご馳走になります。



【鹿児島県】
鶏の炊き込みご飯
鶏肉をたたき、にんじん、ごぼう等といっしょに先に炒めてからお米といっしょに炊き込みます。



【奈良県】
銀杏ご飯
銀杏はイチヨウとして非常に古い時代から各地に植栽され、ご飯にも入れて食べられてきました。



【奈良県】
山菜ご飯
突然のお客さんを迎えた時でも簡単にでき、おかずがなくともすまし汁だけでご馳走になります。



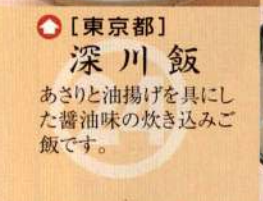
【奈良県】
かきご飯
酒、醤油、水気を切ったかきを入れて1分煮立て、お米とまぜあわせです。煮汁は布巾でこし、いっしょに入れて炊きあげます。



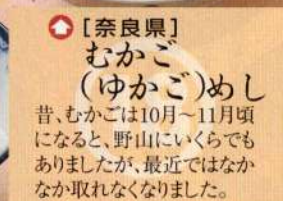
【鳥取県】
いたadaki (ののこめし)
したけ、にんじん、ごぼうをお米といっしょに、油揚げに詰めて炊きあげています。



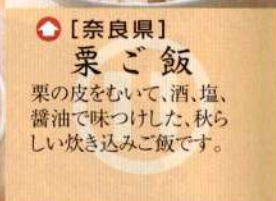
【奈良県】
山菜ご飯
突然のお客さんを迎えた時でも簡単にでき、おかずがなくともすまし汁だけでご馳走になります。



【奈良県】
むかご (ゆかご)めし
昔、むかごは10月～11月頃になると、野山にいくらでもありましたが、最近ではなかなか取れなくなりました。



【鳥取県】
いたadaki (ののこめし)
したけ、にんじん、ごぼうをお米といっしょに、油揚げに詰めて炊きあげています。



【奈良県】
栗ご飯
栗の皮をむいて、酒、塩、醤油で味つけた、秋らしい炊き込みご飯です。



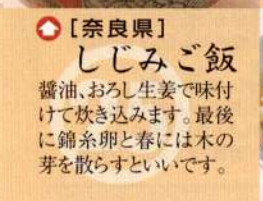
【東京都】
深川飯
あざりと油揚げを具にした醤油味の炊き込みご飯です。



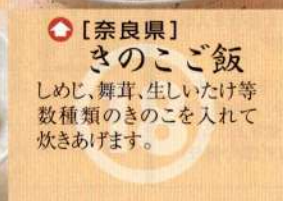
【奈良県】
むかご (ゆかご)めし
昔、むかごは10月～11月頃になると、野山にいくらでもありましたが、最近ではなかなか取れなくなりました。



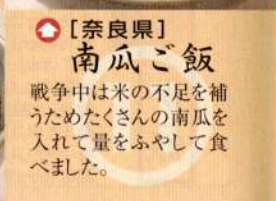
【奈良県】
栗ご飯
栗の皮をむいて、酒、塩、醤油で味つけた、秋らしい炊き込みご飯です。



【三重県】
落花生ご飯
横溝講(3/14)、御大師さん(3/21)の時に、寺や公民館でごちそうになる料理。落花生の入った五目ご飯です。



【奈良県】
さのこご飯
しめじ、舞茸、生しいたけ等数種類のきのこを入れて炊きあげます。



【奈良県】
南瓜ご飯
戦争中は米の不足を補うためたくさんの南瓜を入れて量をふやして食べました。



高知県
イオ(魚)めし

材料(4人分)
米(540g(3カップ)) 魚(200g)
大根(1/3本(300g)) ネギ(少々)
または柚子皮(少々)
A 薄口醤油(大さじ3弱) 酒(大さじ2) 味噌(大さじ2) 塩(少々)

作り方
①米は洗い、ざるにあげておく。(約30分前)
②魚は片身または四つ身にして、うすく塩をした後、さっと熱湯をかける(霜降り)
③大根は、千切りにする。
④①の米を計って釜に入れ、②の魚とAの調味料と③の大根を入れて、洗い米と同量=(水+A)の水を加えて、普通に炊く。
⑤炊き上がった後、魚をほぐして混ぜてから盛りつけ、刻みネギを散らす。
※魚は、カツオ、グレ、太刀魚、タイなど旬の魚の身を使う。大根を入れると魚臭さが消える。大根のほかにも、ニンジン、ゴボウ、椎茸等を入れてもおいしい。
※骨付きの魚を使うときは、炊きあがってから骨を除き、身をほぐし混ぜ合わせる。



奈良県
どろ(里芋)ご飯

材料(4人分)
米(540g(3カップ)) さといも(400g) 油揚げ(小1/2) 柚子(1個) A 酒(大さじ3) 薄口醤油(大さじ3弱) だし汁(600cc) (昆布とかつお)
作り方
①米は30分前に洗い、ざるに上げておく。
②里芋は皮をむいて、小さく切って水気を切ってAにつけておく。
③油揚げは熱湯につけて油抜きをし、2枚にはいって5cm幅に切り、5mm幅の千切りにする。
④①の米、②の里芋はつけ汁ごと、③の油揚げを釜に入れ、だし汁を加えて炊く。
⑤炊き上がった後混ぜて盛りつけ、柚子のすりおろしを飾る。

7位



奈良県
奈良茶飯

東大寺と興福寺の寺領から納められる茶を煎じて、初煎(初めに煎じた茶)と再煎(二番煎じ)に分けて米に再煎の茶で塩味をつけて炊いたご飯を蒸らした後に、初煎の濃い方に浸けて食べるのが本来の茶飯であったといわれています。この中に、焙じた大豆や黒豆、カチグリを加えて豆茶飯、栗茶飯といったようです。

材料(4人分)
米(540g(3カップ)) ほうじ茶(1カップ) 水(5カップ) (水を煮立て、ほうじ茶を入れて煎でてから、煎茶(大さじ1)3.6カップを用いる)
大豆(60g) 酒(大さじ1) 塩(小さじ1) 醤油(小さじ1) 煎茶(大さじ1)

作り方
①ほうじ茶を煎じたお茶3.6カップの中に洗い米を浸して約1時間ほどおく。
②大豆を弱火で焙り、表皮が少し割れかけたときに、すぐ水に浸して両手ですり合わせて皮を除く。
③①の米の中に大豆、調味料を全部混ぜて普通のご飯の要領で炊く。
④でき上がった茶碗に盛り、上に煎茶を細かく刻んでふってもよい。



奈良県
松茸ご飯

材料(4人分)
米(540g(3カップ)) 松茸(1~3本) だし昆布(少々) ねぎ(4~5本) 醤油(大さじ2) みりん(小さじ1) 酒(大さじ1) だし汁(適量)

作り方
①米は手早く洗い、30分程水に浸しておく。
②松茸はいづきを取り、よごれを落とし、ぬれぶきんで拭いておく。
③松茸御飯には、傘の開いたものでもよく、傘は放射状に刻み、軸は3cm位の長さになり、たてにさいて、醤油、みりん、酒につけておく。
④分量のだし汁で米の加減をし、松茸のつけ汁を加えて炊く。
⑤炊き上がる寸前に松茸を加え、約15分むらす。



福井県
カニ飯

材料(4人分)
米(540g(3カップ)) カニ缶(小1缶(55g)) 昆布(12x4cm角(5g)) A 塩(小さじ1) 酒(大さじ1) しょうが(5g) 水(カニ缶の汁をあわせて720cc)
作り方
①米は洗って、ザルにあげ30分給水させる。
②カニ缶から身だけをとりだし、薄口醤油(小さじ1)を加え、臭みを抜く。(汁は使う)
③昆布は長さ2cmで細く刻む。
④炊飯器に洗米、カニ身、刻んだ昆布、Aの調味料、おろしたしょうがとカニ缶の汁を含めて計った水を加えて炊く。

味にこだわるならやっぱりガスの強火!

おいしさの3つのポイント

1. 「かまど」と同じ強い炎で包み炊き。
2. 鋳物の厚釜5.5mm。
3. 冷めてもしっかり水分は残っておいしさそのまま。

お問い合わせは 大阪ガス(株) 奈良支社 TEL 0742(49)4822



大阪ガス

秘伝炊き

11-903型 (1.0L) 現金標準価格 35,800円



知れば知るほど、電気です

キッチンも電気が最適!

おすすめ理由 1 安全・安心・クリーンです

おすすめ理由 2 多機能で操作もお手入れもラクラク

おすすめ理由 3 経済的

お問い合わせ ご相談は 関西電力 奈良支店 お客さま室 TEL 0742(27)8937

関西電力

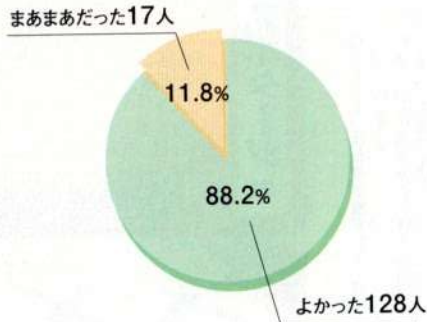
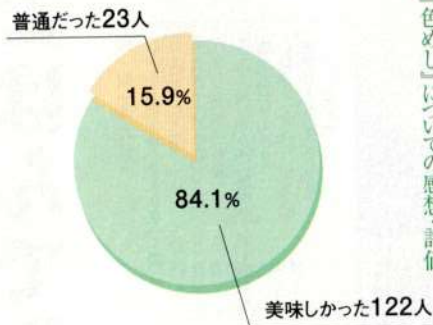
クッキングヒーター 電磁調理器 (IH)



ハイパワーの 200V

熱効率 約83%

●熱効率が高い ●鍋自体が発熱するので安全性が高い ●炊飯時間が短い(熱応答性がよい) ●スムーストップで煮こぼれなどの汚れも容易に掃除できる



- 参加したことについて**
- はじめて研究会の行事に参加しました。これからも参加したい。
 - 研究会のみなさんが親切でよかった。レシピは横書きにしてほしい。お茶やおすいものの心づかいがありがとうございました。
 - 大変おいしかった。色々な種類があり、大変勉強になった。
 - とても全種類はたべられない。
 - PQが不十分だったのでないですか。昔人間ですからやっぱり今日のような「ごはんフェアがよい」と思いました。
 - 松茸はほんに当たらずに残念。
 - いろいろな材料が生かされ、研究されており良かった。
 - はじめての参加でしたが楽しいひとときを過ごすことができました。
 - このような会をたのしみにしており、行政の事業としてとりくむ方向が必要。炊き込みごはんにつける副菜のようなものを教えてほしい。
 - いい作品をインターネットなどで紹介してほしい。
 - 食へて帰るだけでなく、意見交換の場がほしい。
 - 毎日たべているごはんの良さにあらためて気づきました。
 - 講演に感動しました。
 - 色めしの種類がこんなにあるとは知らなかった。こんどは自分でつくりたい。

- 味について**
- とても味がよくできていました。すべて上手に味つけされていました。なつかしい味でした。
 - うす味で高齢者にもよかったです。
 - だいたい同じような味でした。
 - 栗ごはんの味が薄かった。
 - ちりめんじゃこの美味しさがよくわかった。
 - すしごはんがかたかった。
 - 身近な材料で美味しくたべることが勉強しました。
- 次回の企画希望は？**
- すし、お粥、酒の肴、中華料理、漬物、奈良時代の料理、奈良の創造性あふれる料理、鉛物、雑炊、全国の鍋料理、奈良の伝統食、食品製造現場の見学、珍味、発見、餅つき、めん類、乳製品、老人食、野菜で作るお菓子、昔の食文化の再現、試食、お茶の葉を使った料理、梅干や梅を使った料理、県産の食材を使った料理、酒、お菓子、郷土食、料理の実演、山菜、お菓子、郷土食、料理の実演、山菜、菓子、饅頭、そば、お総菜、洋飯、味噌、低カロリー食、お吸い物、豆腐料理、汁物、正月料理、魚料理、葛料理、ケーキ
- これからも皆様のご意見を取り入れたイベントを開催していきたいと考えております。
- ありがとうございます。

『色めしフェア』アンケート結果 みんなの声

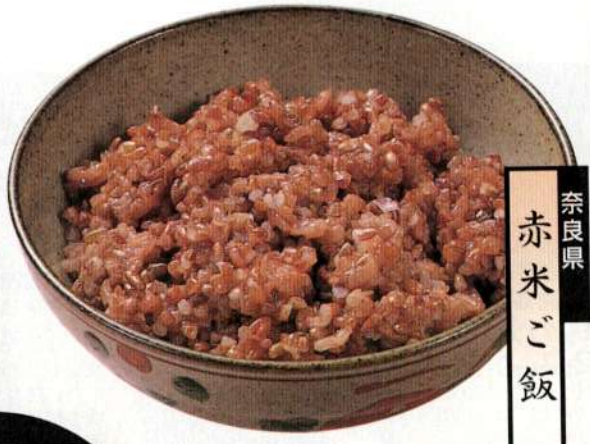
「色めしフェア」の参加者にアンケートのご協力をお願いしましたところ、145名の方々より回答をいただきました。



奈良県
あわ飯

材料(4人分)
米(360g(2カップ))
あわ(90g(1/2カップ))
水(1割増)

作り方
①水とあわを混ぜ、炊く一時間前に洗ってザルにあげておく。
②1割増の水で普通に炊く。
※あわは冷めるとポロポロするので熱いうちに食する。



奈良県
赤米ご飯

材料(4人分)
赤米(270g(1.5カップ))
もち米(270g(1.5カップ))
塩(少々)

作り方
①赤米は24時間、もち米12時間水につける。
②塩少々を入れて普通に炊く。

今回の色めしフェアでは、食べくらべてはいただけませんでしたが、展示させていただいた10種類の色めしの中から珍しいものをご紹介します。

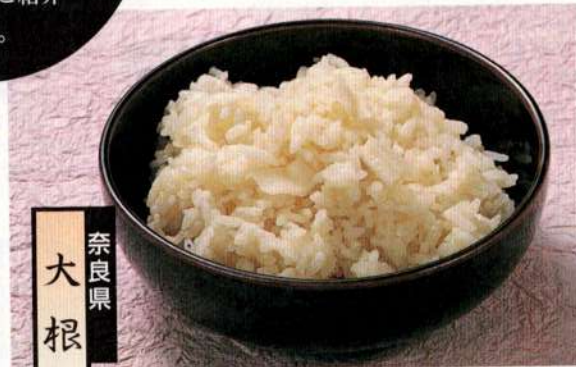
ねぎと揚げを加え、醤油で味付けをし、炊きあげたものです。秋の取り入れの後おこなう「うす引き」(脱穀作業)の後に食べる夜食として、各家庭で食べられたものです。



奈良県
ネギ(ねぶか)飯

材料(4人分)
米(540g(3カップ))
水(540cc)
ねぎ(3本)
油揚げ(1.1/2)
醤油(大さじ2)
酒(大さじ1)
塩(小さじ1/2)
昆布(5cm角)

作り方
①米は洗って、水(540cc)と昆布を入れ30分以上浸水しておきます。
②ねぎは小口切りにする。
③油揚げは油抜きし、細かく千切りにする。
④米にねぎ(白い根の部分)と油揚げを入れ、調味料で味付けし炊き上げる。
⑤炊き上げておろす前に、ねぎ(青い部分)をいれる。



奈良県
大根飯

材料(4人分)
米(540g(3カップ))
水(3.1/3カップ)
大根(1本(500g))
油揚げ(3枚)
A醤油(大さじ3)
塩(小さじ1/2)
昆布(10cm角)
サラダ油(大さじ2)
カイワレ菜(少々)

作り方
①米は30分前に洗米。
②大根は皮をむき斜めに拍子切り、サラダ油を入れ炒め、塩少々ふる。すきとおる程に炒める。
③油揚げは油抜きし、細かくきざむ。
④釜に米、水、だし昆布、Aとあけを加えて炊く。(ふっとうしたら昆布をぬく。)
⑤茹いた大根葉(若葉)またはカイワレ菜を散らす。

米が貴重であった時代に、ご飯の増量材や味付けとしてよく食用されていました。

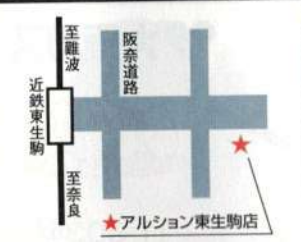
食と農をまもる共同を

O-157汚染や遺伝子組み換えの危険性などさまざまな問題をかかえながら急増をつづける輸入食品、自給率も42%(穀物30%)まで低下しました。

私達は、朝市や産直で安全な食料を供給し、消費者と共に食料と農業について考え、食料自給率の向上に努力しています。

農事組合法人
農民連・奈良産直センター

〒634-0138 高市郡明日香村越131-1 TEL 0744(54)2966 FAX 0744(54)2967



アルシオン 東生駒店
奈良県生駒市小明町427-1
TEL 0743(74)1519



石窯パンと欧風料理
香ばしい小麦の
かおりがいつぱいの
焼きたて、手作りの
味を満喫する

【特集】 **ごはん** — お米の加工品 —

資料提供 (JA全中)

食



ライスパン
酵素処理した米粉だけで作られたパンは、小麦アレルギーの人も安心して食べられるもの。香ばしい香りと素朴な味わいが特徴です。

ライスワイン
玄米をワイン酵母や乳酸菌で発酵させたお米のワイン。アルコール度が低く、ワインに似ていますが渋味がなくて飲みやすいのが特徴。



日本酒や味噌など、日本人にとってなじみ深いこれらの食品が、お米から作られているというのはよく知られています。そこで、意外なお米の新加工品を紹介しましょう。

お米は様々な生活シーンで使われています。



お米 アイスクリーム
一般のものに比べ、コク、味わいは遜色ないお米のアイス。滑らかな口溶けの後に残る米粒の舌触りが、新鮮な風味を加えています。



米油
生ぬかや胚芽、種皮には、コレステロールの沈着予防に効果抜群というリノール酸のほか、栄養豊富な純植物性の油が含まれています。



ライスフレーク
お米を原料としたフレークは、お米の栄養を手軽に取ることができるシリアル食品です。コーンフレーク同様、牛乳をかけて食べます。



清涼飲料
お米の抽出液にビタミン類を添加したもの、ミカン果汁と合わせ飲みやすくなったものなど、米の香がする清涼飲料も登場しました。



ライスブラン入り化粧水
米ぬかは英語でライスブランといいますが、それを配合した化粧水もあります。さらっとした使い心地なのに、肌がしっとりします。



薬用入浴剤
米発酵エキスが配合され、しつしんやあせもなどの肌のトラブル改善のほか、疲労回復や腰痛予防にも効果的な入浴剤。



洗顔フォーム
天然アミノ酸を含む米発酵エキスは、優れた洗浄効果と洗いあがりのしっとり感が特徴。皮脂はもちろん、メイク汚れも落とせる。

米ぬかボディシャンプー
米ぬかせっけんをもっと使いやすく、現代風の形にしたのがボディシャンプーです。通常のボディシャンプーと変わらない泡立ちです。



米ぬかせっけん
米胚芽油が配合されたせっけんは、肌のキメを整える働きがあります。よく泡立てて顔を洗ったり、全身に使えるせっけんです。

いっしょに。— 新生活羅針盤 —
JUSCO
ジャスコ桜井
ショッピングセンター
桜井市上之庄278-1
TEL 0744(44)1200



いっしょに。
ご家族が
友達が
だれもがみんな
いっしょに。
皆さまと植えた
あの苗木とともに
地域の皆さまと
歩んでいきたい。

いっしょに。

【特集】 **ごはん**

— 洋風メニュー —

資料提供 (JA全中)

Rice Potage

ライスポタージュ



作り方
① にんじん、玉ねぎは皮をむき、薄切りにします。
② 鍋にバターを溶かして①を炒め、スープを加えます。
③ 煮立てきたら火を弱めて15分位煮、野菜がやわらかくなったらレトルトおかゆを加えてひと煮します。
④ ③をミキサーにかけてなめらかにし、鍋にもどして温めます。
⑤ 濃度が濃すぎるときはスープで生クリームを加え、器に盛ってパセリのみじん切りを散らします。

材料 (4人分)
レトルトおかゆ(250g(1袋))
にんじん(1本)
玉ねぎ(1/3個)
バター(大さじ1強)
スープ(800ccに固形スープ1個を溶いたもの)
塩(小さじ1/3)
こしょう(少々)
生クリーム(大さじ2)
パセリ(少々)



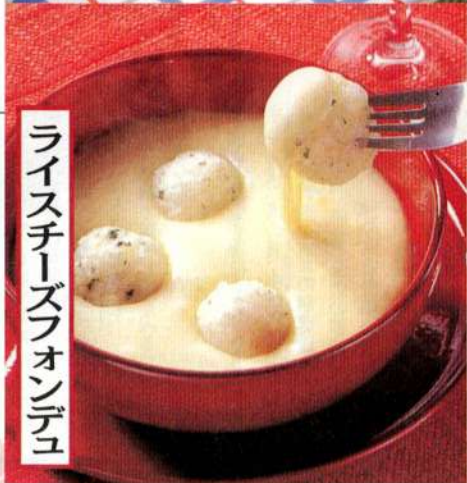
ライスピザトースト

作り方
① ハムは細切り、玉ねぎは薄切りにします。
② ピーマンは種を取り、輪切りにします。
③ レトルトごはんはバター、ピザソースをぬり、①と②をちらしてチーズをのせます。
④ オープントースターかオーブンに③を入れ、チーズが溶けるまで焼きます。
⑤ ④をななめ半分に切って皿に盛り、プチトマト、パセリを添えます。

材料 (4人分)
レトルトごはん(800g(4袋))
ハム(1枚)
玉ねぎ(1個)
ピーマン(1個)
バター(大さじ2・1/2)
ピザソース(小さじ4)
ピザ用チーズ(80g)
プチトマト(8個)
パセリ(適量)

Cheese Fondue

ライスチーズフォンデュ



作り方
① ごはんに塩のみじん切りにしたパセリを加えて混ぜ、ひと口大の団子にぎります。
② ①をオーブントースターに入れ、ほんのり焼き色がつかまで焼きます。
③ 鍋にんにくをなすすりつけ、白ワインを入れて温め、チーズフォンデュの素を加えて溶かします。
④ ③を器に移し、②のごはんにつけながら食べます。
※ チーズフォンデュの素が手に入らないときはグリエールチーズ、エメンタールチーズなど400gをすりおろし、コーンスターチ小さじ1を加えて分量の白ワインで溶かします。

材料 (4人分)
ごはん(600g茶碗約4杯分)
塩(小さじ1/5)
パセリ(少々)
にんにく(適量)
白ワイン(150cc)
チーズフォンデュの素
(市販のもの4人分526g)

天然醸造の **片上醤油**

奈良県御所市森脇 329 TEL 0745(66)0033 FAX 0745(66)1933

懐古を遊し、浪漫にひたる。
はるかな寛ぎの時にここに
宮廷料理 **天の宴**
天然湧出 **宝米温泉**

政府登録国際観光旅館
奈良パークホテル
〒631-0845 奈良市宝来4丁目18番1号(阪奈道路沿い)
TEL 0742(44)5255 (代表)

ようこそ、悠久の味の旅へ

私が中国料理の道に入ってから40年が経ちます。父も調理人でしたので、思えば親子で随分と長く中国料理の修行を続けてきたことになりました。私は、これまでも何度も中国各地を訪れました。それはまるで、母の味（日本では「おふくろの味」というのでしょうか）を追い求めるような旅でもあったのです。「料理の原点」は、なんといってもその土地の家庭の味です。訪れるたびに新しい発見があります。中国は広大です。一口に「中国料理」といっても、食材も味も実にさまざまです。私が勉強することは無限にあるような気がします。中国人は、お客様をわが家に招き、楽しい食卓を囲むのが大好きです。そのためには、普段からその日のための準備を怠りません。フカヒレのような「乾貨」と呼ばれる乾燥させた食材を気が遠くなるほどの時間をかけてもどし、



幾日もかけて煮たり炒めたりします。美味しいものを召し上がっていただくには、「手間ひま」がかりますが、これがもてなす心と味というものだと思います。ここ「沙山華」では、このような中国伝統の「料理の心」を大切にしています。私たちの心を込めた料理をゆっくりければ幸いです。そして今後も、私の「母の味」を訪ねる修行の旅は続きます。それはまさに悠久の旅なのです。



中国料理「沙山華」料理長 隋 東海

中国料理
沙山華
SAZANKA

奈良市法華寺町265-4(奈良ロイヤルホテル別館) TEL.0742-34-1136(ダイヤルイン) FAX.0742-34-1220

営業時間 【ランチタイム】11:30～14:30 【ディナータイム】17:30～22:00

奈良県のおいしいお米をつくる生産者の紹介。

吐田米の生産者



御所市名柄348 神田政信さん
吐田米がおいしいのはそれなりの理由がありまんねん。まず水、水は金剛山の葛木神社から流れおちた、私らにとつても神の水ですわ。

そんなええ水で育てまんねんけど、水が軽いですわ。(土壌が砂地で1日で吸収されてしまう)朝、水を入れたら夕方には又入れんならん。この土地の米づくりは他の土地の何倍もの手がかかります。次は土壌、ここは花崗岩で雲母が多い砂地だんねん。そこからマンガンやマグネシウムを多く含み、どうもそのミネラル質で米の味が違うんやと聞いております。そして地形、金剛山の麓は朝日がたっぷり浴びる西山の地形、強すぎない朝の太陽の恵みが植物の成長に与える影響が大きいといわれています。最後に、やっぱり心をこめておいしいお米を食べてもらいたいという気持ちだな。そこから、減農薬、有機栽培など食べてもらう人の気持ちになつたら当たり前前のことです。わしらは、昔から手間暇かけて、心を込



10月中頃にはワイワイと稲刈りをしました。植えたお米は「露葉風」立派に育ち収穫しました。参加した皆さんはレジャー気分です。1日を過ごされましたが、米作りの大変

大和米作り・酒造りの会

事務局 大和郡山市番条町561
TEL 0743-561229 6
中谷酒造(株)



吐田米(ヒノヒカリ)
10kg 4,600円
5kg 2,300円

めて米作りをしています。食味値がどうの言う人がいますけど、要は食べて見た味ですわ。いっぺん食べとくなはれ、ほんまにおいしいですよ。

■吐田米の売っているところ
奈良県御所市増 ルート24山麓ハイパス
JA御所農産物直売所

さも体験された様でした。収穫した「露葉風」は乾燥され検査を受けた後、精米をします。50%の精米歩合に仕上げた上、中谷酒造にて純米吟醸酒に仕込み予定です。仕込蔵の見学、新酒の誕生を祝い新酒を味わう祝宴の催しをしたいと思います。おられます。出来ました新酒は会員の方にお分けする事になってます。酒づくりに興味がある方は事務局へお問い合わせください。

入会のご案内

「奈良の食文化研究会」 只今新会員募集中!

入会ご希望の方は奈良の食文化研究会事務局へお申し込み下さい。詳しい会則や資料をお送りします。事務局 香芝市鎌田373-19
TEL/FAX 0745-7716030

あとがき

「奈良発の食文化」も皆様のお陰で第3号を発行するに至りました。取材を通じてご協力を頂いた方々、新しい出会を下さった方々、厚く御礼を申し上げます。奈良にも「生懸命、人生をかけて頑張っておられる元気な人が沢山おられる」ことを知りました。近未来の奈良を支える元氣人の特集を組んで奈良に元氣人あり!と世界に向けて発信できたらと思っております。奈良発の食文化 編集委員 木村 隆志

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世帯が組合員です。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

ならコープ