

奈良市の食材の魅力を発見!

おいしいぞ、奈良。

地産地消の シンプルレシピ





Recipe 01

\バジルでさわやか／

大和丸なす焼き煮びたし



材料

(2人分)

大和丸なす	1個
バジル	適量
油	適量
合わせだし (一度沸騰させる)	
かつお出汁	200cc
しょう油	40cc
みりん	40cc
酒	10cc

作り方

1. 大和丸なすのへたと下の部分を落とし、6等分に切り、皮目に切り込みを入れる
2. 180度の油で色がつくまで素揚げにし、氷水で一気に冷やす
3. 2の水分をさっと拭き取り、フライパンに油を熱し、皮目以外をこんがり焼く
4. 合わせだしをたっぷり染み込ませる
5. 最後にバジルを添えて完成



How to cook!

レシピ動画はこちら





Recipe 02

\ごはんがすすむ／

レンチン大和丸なす



材料

(2人分)

大和丸なす	1個
サラダ油	少々
タレ	
焼肉のたれ	大さじ3
ごま油	大さじ2
しょう油	小さじ1
ニンニク	3cm程
(チューブ)	

作り方

1. 大和丸なすのへたと下の部分を落とし6～8等分にして小口切りにする。耐熱ボウルに移し水を入れてアク抜きをする
2. 1の水を捨て、サラダ油を加えて混ぜ、ラップをして電子レンジで加熱する(600W5分)
3. 2にタレをかけ、ラップをして再び電子レンジで加熱し(600W2分)、完成



How to cook!

レシピ動画はこちら





Recipe 03

\奈良漬けと合わせてワンランク上の一品／
なんばく

軟白ずいきの温酢かけ



材料

(2人分)

軟白ずいき	200g
奈良漬け	適量
甘酢 (一度沸騰させる)	
酢	60cc
水	60cc
砂糖	40g

作り方

1. 軟白ずいきの両端を切り落とし、包丁で表面の筋を引いてのぞく。縦3cm、横2cmに揃えて切る
2. 熱湯に塩をひとつまみ入れ1分程茹でる
3. 氷水で冷やし、水分を絞って盛り付ける
4. 小口切りにした奈良漬けと、熱い甘酢をかけて完成



How to cook!

レシピ動画はこちら





Recipe 04

\ オクラの食感できゅうりのおいしさ引き立つ /

叩きすぎきゅうり



材料

(2人分)

きゅうり	1本
合わせだし	
かつおだし	200cc
しょう油	60cc
塩	ひとつまみ
オクラ	3本
赤オクラ(あれば)	1本

作り方

1. きゅうりの両端を落とし、麺棒などでたたき、一口サイズに切る
2. 合わせだしに2時間程つける
3. オクラを茹でてみじん切りにする。赤オクラは輪切りにする
4. 2に3をのせて完成



How to cook!

レシピ動画はこちら





Recipe 05

＼ごま油の芳醇な香りで心も体も温まる／

大和茶粥



材料

(2人分)

米	1合
水	2L
茶葉 (ほうじ茶)	8g
塩	少々
ごま油	適量

作り方

1. 鍋に水を沸かし、茶葉を入れて煮だす
2. 茶葉を取り除き、塩を加える
3. 研いだ米を鍋に加え、沸騰するまで強火で、鍋底につかないように木べらで混ぜながら煮込む
4. 弱火で30分程、ゆっくり炊く
5. 茶碗に盛り付け、ごま油をたらし、完成



How to cook!

レシピ動画はこちら





Recipe 06

\出がらし茶葉を使って／

健康炊き込みごはん



材料

(2人分)

米	適量
大和茶の出がらし	適量
サバ缶	1缶
ショウガ (チューブ)	少々

作り方

1. 研いだ米、ショウガ、サバ缶、大和茶の出がらしを炊飯器の窯に入れる
2. サバを崩しながら炊飯器の中身全体を混ぜる
3. 通常とおりの水加減で炊飯し、完成

*How to cook!*

レシピ動画はこちら





Recipe 07

\株ごと巻いて甘み引き立つ／

せんすじ

千筋みずなの肉巻き



材料

(2人分)

千筋みずな	200g
豚バラ肉	150g
塩	適量
コショウ	適量
サラダ油	適量
柚子	1個

作り方

1. 千筋みずなの株の部分に切り目を入れ、適量に分ける
2. 豚バラ肉を縦に3枚ほど並べ塩・コショウを振り、千筋みずなを丸ごと芯にして巻く。(肉に対してみずなを斜めに置くと◎)
3. フライパンに油を熱し、2を回しながら焼く。肉に火が通れば切って盛り付ける。
4. 仕上げに柚子をたっぷり搾って完成



How to cook!

レシピ動画はこちら





Recipe 08

＼簡単！お弁当のおかずにも／

せんすじ

千筋みずなのベーコン巻き



材料

(2人分)

千筋みずな	適量
ベーコン	1パック
油	少々
塩	少々
コショウ	少々

作り方

1. 千筋みずなをベーコンの幅に合わせて切る
2. ベーコンで1を巻き、爪楊枝で止める
3. フライパンに油を熱して焼き、焼き目がついたら裏返す
4. 塩、コショウで味をととのえて完成



How to cook!

レシピ動画はこちら





Recipe 09

＼きくなの薬味できくなを食べる／

大和きくなのかき揚げ



材料

(2人分)

大和きくな	100g
衣	
薄力粉	大さじ3
冷水	大さじ3
オリーブ油	適量
塩	適量
揚げ油	適量

作り方

1. 大和きくなの葉をざく切りにする
2. ボウルで1と衣を和え、180度の油で揚げる
3. 大和きくなの軸をみじん切りにし、オリーブ油と塩を加えて混ぜる
4. 揚げた大和きくなに4を添えて完成



How to cook!

レシピ動画はこちら





Recipe 10

\ サッと炒めてきくなを味わう /

大和きくなチャーハン



材料

(2人分)

大和きくな	1束
残りごはん	200g
ベーコン	50g
玉ねぎ	1/4個
しょう油	大さじ1
塩	少々
コショウ	少々
油	少々

作り方

1. 大和きくなと玉ねぎをみじん切りにする。ベーコンを細かく切る
2. フライパン油をひき、玉ねぎとベーコンを炒める
3. 大和きくな、温めたごはんを加えて炒め、しょう油を加える
4. 塩、コショウで味をととのえ、完成



How to cook!

レシピ動画はこちら





Recipe 11

\ピーマンをイタリアンパセリとあわせて／

ピーマンのカルパッチョ風



材料

(2人分)

ピーマン	中4個
イタリアンパセリ	適量
塩	少々
かけ酢	
酢	75cc
しょう油	小さじ1
オリーブ油	小さじ1

(トッピングにピーマンの種)

作り方

1. ピーマンを縦半分に切り、千切りにする
※千切りは横に切ると香りが立ち、縦に切ると香りが少なくなる
2. 塩を振って5分程おいてから盛り付ける
3. かけ酢を回しかけ、ピーマンの種をトッピングして完成



How to cook!

レシピ動画はこちら

