

奈良の郷土料理

奈良のっぺ



エネルギー
55kcal(1人分)

材料 (1人分)

(食材)	(分量)
・ さといも	10 g
・ 厚揚げ	20 g
・ 大根	25 g
・ にんじん	10 g
・ こんにゃく	6 g
・ 干ししいたけ	0.2 g
・ 角切り昆布	0.1 g
・ しいたけのもどし汁	3 g
・ うるめ節	1 g
・ 砂糖	0.7 g
・ 淡口しょうゆ	2.5 g
・ 濃口しょうゆ	0.7 g
・ みりん	0.6 g
・ 水	12 g

作り方

1. 具材を切る。
 さといも…皮をおき大きめに切る
 厚揚げ…鍋に入れる直前に熱湯をかけて油抜きをしてさいの目切り
 大根・にんじん…いちょう切り
 こんにゃく…塩でもみ洗い、三角に切る
 干ししいたけ…水でもどしてせん切り
 (もどし汁は残しておく)
 角切り昆布…ごみを取り除く
2. 鍋にうるめ節と水を入れて火にかけ、だしをとる。
3. 鍋にだし汁・しいたけのもどし汁・角切り昆布を入れ、煮えにくい材料から順に煮、調味料を入れて弱火で煮る。味を調え仕上げる。

ひとことメモ

奈良の一年を締めくくる春日若宮おん祭は、890年途切れることなく続く伝統行事です。12月17日のお渡り式のために集まった大和士に、「奈良のっぺ」がふるまわれています。

