

奈良の郷土料理

奈良あえ



エネルギー
42 kcal(1人分)

材料（1人分）

（食材）	（分量）
・ にんじん	5 g
・ 奈良漬	2 g
・ かんぴょう	0.8 g
・ 干しいたけ	0.3 g
・ 油揚げ	5 g
・ つきこんにゃく	10 g
・ サラダ油	0.3 g
・ うるめ節	0.4 g
・ 濃口しょうゆ	1.5 g
・ 砂糖	1 g
・ みりん	1.5 g
・ 水	10 g

作り方

1. 具材を切る。
にんじん…せん切り
奈良漬…みじん切り
かんぴょう…塩でもみ、もどし、1cmに切る
干しいたけ…洗ってからもどし、せん切り
（もどし汁は残しておく）
油揚げ…短冊切り
つきこんにゃく…塩でもみ、洗う
2. 油揚げは、鍋に入れる直前に熱湯にかけて油抜きをする。
3. 鍋にうるめ節と水を入れて火にかけ、だしをとる。
4. 鍋に油を熱して煮えにくい材料から順に炒め、だし汁・しいたけのもどし汁調味料を入れて煮含める。
5. 最後に、奈良漬を加えて、味を調えて仕上げる。

ひとことメモ

奈良漬は、酒の名産地である奈良県で、酒の「残り粕」に、白うりやなすなどの野菜を漬けたのが始まりとされています。

