



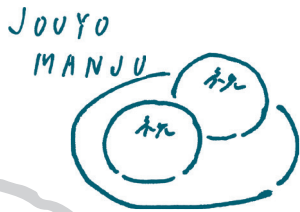
## 春日餠食うどんと 春日大社

日本の小麦粉食のルーツは古い。奈良時代の遣唐使は、小麦粉を練り、焼く、茹でる、蒸すなどの「唐菓子」を日本に伝え、そのうちの一つが「はくたく」であった。「小麦粉を練り、薄く延ばして切ったもの」とされ、平安期に春日大社で振る舞われたとの記録が残る。



## 氷室神社と かき氷

氷室神社は、春日野に作られた氷池（製氷用の池）や氷室（氷の貯蔵庫）の守り神として祀られたのが始まりとされている。近年では、氷室神社の境内で「ひむろしらゆき祭」が開催され、奈良県内の飲食店が奈良の食材を使った斬新なかき氷を提供し、全国から人が集まるほど人気。



## 饅頭と林神社

近鉄奈良駅からすぐの漢国神社の中にある林（リン）神社では、日本で初めてあんこの入った饅頭を作ったリンジョウインが祀られている。室町時代の当初、肉食を許されない禅僧のために作られた饅頭で、肉や油を使わず、小豆を煮詰めて砂糖と塩で味を整え蒸しあげたものだと伝わる。



## 清酒と正暦寺

この正暦寺では、室町時代より「酒母」や「諸白づくり」によって清酒づくりが盛んに行われていた。自らの荘園で収穫される酒米、多くの修行僧、おいしい水と酒造りの3拍子が揃っていた。当時は濁り種が主流の時代の中で、清酒は大変重宝されたようだ。

# 食でめぐる奈良

# NARA

# ROOTS MAP

古代、大和は国のまほろばと言われ、日本の食文化の発祥の地でもありました。奈良にはいろんな食材のルーツが眠っています。改めて掘り起こし、奈良を“食”でめぐる旅に出かけましょう。

酒のかすに漬けられた

## 奈良漬

奈良漬は 1200 年も昔、奈良の高僧が、庭にできたウリを汁かすの中に漬けたのが始まりと伝わる。当時、奈良は銘酒どころであり、「どぶろく」の部分は飲み、分離したかすに野菜を漬けたと言われている。



## 大和茶と大和高原

806 年に弘法大師が唐から茶の種子を持ち帰り、奈良の地で育てたことから始まる。以来、「大和の北海道」と呼ばれるほど昼夜の寒暖差がある大和高原は、大和茶の一大産地である。現在でも「茶を飲む」だけでなく茶粥として「茶を食べる」文化が残る。

## 大和肉鶏

飛鳥時代の唐風若鶏料理の伝統を引き、かつて名声を博した「大和かしわ」を復活させるべく開発された奈良の地鶏。



## 若手農業者グループ 奈良市 4H クラブ

私たちが 奈良の人と食を つなげます!!



4H クラブとは世界 70 カ国に広がる若手農業者団体で、「Head(頭)」「Heart(心)」「Hands(手)」「Health(健康)」の略。奈良市では 60 年を超える歴史があり、新規就農者や若手農業者が、技術や想いを共有しながら、生産・直売・流通・イベントなどを積極的に行なっている。

## 奈良を通して売られた 古代豆腐

中国から伝わった豆腐。その当時、争い事が多かった京の都を避けて、奈良に上陸したとされている。「豆腐召せ、奈良よりのぼりて候」と室町時代の書物にも豆腐売りが登場し、当時は藁で縛って持ち運べるほど、固い豆腐だった。



主な農産物  
販売所

JA まほろばキッチン奈良店、産直市場よってって秋篠店、旬の駅ならやま、JA 特産品アンテナショップ JA 奈良南部支店、つげの畑高原屋、田原やま里市場、門前市場ほか

### <取材協力> 奈良の食文化研究会

奈良県内の伝統的な郷土料理を発掘・研究し、それらを多くの人々に伝えるため、平成 8 年より発足。奈良の食文化の歴史および伝統を引き継ぎ、その普及と発展・創造に尽力する。「奈良にうまいものの創造を」と奈良新聞社の協力のもと、「出会い 大和の味(2007 年)」、「続出会い 大和の味(2017 年)」を発行する。



※奈良の食文化研究会は奈良市食育ネット参加団体です。