

6 奈良県の郷土料理

飛鳥鍋



牛乳で
まるやか

飛鳥鍋は、奈良県で古くから食べられてきたとされ、牛乳で鶏肉を煮て食べる鍋料理です。奈良は、日本の歴史上最も早く都としてかたちを整えて発展し、飛鳥・奈良時代には日本の政治・経済・文化の中心として栄えていました。諸説ありますが、飛鳥時代に唐から来た僧侶が、寒さをしのぐためにヤギの乳で鍋料理を作ったのが飛鳥鍋のはじまりとされています。

参照元：奈良県 農林部



※写真はイメージです。

【材料】

- ・鶏もも肉
- ・糸こんにゃく **1**
- ・春菊
- ※季節によっては無い場合もあります。
- ・ごぼう **2**
- ・しいたけ **3**
- ※干しいたけも代用頂けます。
- ・しめじ **4**
- ・白ねぎ
- ・豆腐 **5**
- ・にんじん
- ・白菜 など

【調味料】

- ・牛乳
- ・料理酒 **6**
- ・塩
- ・白味噌 **7**
- ・鶏だし **8**
- ・みりん **9**

※番号や★が付いていない食材は生鮮食品店やスーパーにてお求め下さい。

【作り方】

- 1** 鶏もも肉に料理酒を揉み込む。
- 2** 鍋に鶏だし、牛乳、みりん、塩、白味噌を溶かし、味付けをして火にかける。
- 3** にんじん、春菊、白菜、ごぼう、白ねぎ、しいたけ、豆腐、糸こんにゃく、しめじ、**1**の鶏もも肉を入れて煮込んだら完成。

【召し上がり方(一例)】

取り皿によっって、そのままお召し上がりください。

パースで手に入る材料・調味料

※店舗によっては写真とは異なるメーカーの商品の場合もあります。
※各店の商品は本誌取材時での状況となります。有無に関しては各店店員にご確認下さい。

<p>1 NFL</p> <p>糸こんにゃく</p>	<p>2 FL</p> <p>ごぼう</p>	<p>3 NFL</p> <p>しいたけ</p>	<p>4 FL</p> <p>しめじ</p>	<p>5 NFL</p> <p>豆腐</p>
<p>6 NFL</p> <p>料理酒</p>	<p>7 NFL</p> <p>白味噌</p>	<p>8 FL</p> <p>鶏だし</p>	<p>9 NFL</p> <p>みりん</p>	

商品取扱店(P14参照) **N**日本フードサプライズストア **F**不二マート パース店 **L**ライオンオリエンタルフーズ&ロイズイスタンスーパーマート (あいうえお順)