

3月 奈良県の郷土料理 【飛鳥汁】

今月は、奈良県の郷土料理である【飛鳥汁】を紹介します。

飛鳥時代に都として栄えた明日香村（あすかむら）には「飛鳥鍋」という、日本では珍しい牛乳を使った郷土料理があります。

今から約1400年ほど前、飛鳥の都に古代中国から牛乳が献上されました。

当時、牛乳は宮中でしか口にすることができない貴重な食べ物でした。

中国から来た僧侶が牛乳の代用としてヤギの乳で鍋料理を作ったのが「飛鳥鍋」の始まりとされています。

給食では、鶏がらスープと牛乳で具材を煮込み、みそで味を付け汁物にしました。



材料	4人分量(g)	作り方
【飛鳥汁】		
鶏もも肉小間切れ	80	① 豆腐はさいの目切り、ごぼうはさがき、だいこんとにんじんはいちょう切り、えのきたけは2cmの長さに切る。万能ねぎは小口切りにする。水菜はゆでて1cmの長さに切る。 ② 鶏がら、野菜くずでスープをとる。(鶏がらスープの素を使ってもよい。) ③ 鶏肉は酒をふっておく。 ④ 鶏がらスープにごぼう、だいこん、にんじん、鶏肉を入れてやわらかくなるまで煮る。 ⑤ えのきたけ、豆腐を加えてさらに煮て牛乳を入れる。 ⑥ 調味料、万能ねぎ、水菜を加えて仕上げる。
酒	少々	
豆腐	60	
ごぼう	40	
だいこん	60	
にんじん	30	
えのきたけ	40	
万能ねぎ	10	
水菜	20	
牛乳	80	
白味噌	36	
薄口醤油	少々	
みりん	少々	
とりがら	40	
野菜くず	少々	
水	適量	

