

な ら 奈良のっぺ



●材料（4人分） 分量（g）

里芋	200
にんじん	100
干し椎茸	20
こんにゃく	200
生揚げ	120
大根	200
昆布	20
水	600
淡口しょうゆ	36
みりん	30

●作り方

- ① 昆布と水でだし汁をとる。
- ② 里芋は皮をむいて水で洗い、ゆでこぼして、ぬめりをとる。
- ③ にんじんは皮をむいて大きめの乱切りにする。
- ④ 干し椎茸はぬるま湯で戻し、大きめの乱切りにする。
- ⑤ こんにゃくは大きめの乱切りにし、塩もみして水で流し、さっとゆであく抜きする。
- ⑥ 生揚げは3～4センチの角切りにして、熱湯をかけ油抜きをする。
- ⑦ ダイコンは皮をむき、2～3センチの厚さの半月に切り、米のとぎ汁でゆでる。
- ⑧ それぞれの材料をなべに入れ、出し汁と調味料をひたひたに加え、煮汁がなくなるまで弱火で含め煮する。

※干し椎茸の戻し汁も利用するとうま味が増す。

●料理について

奈良の一年を締めくくる春日若宮おん祭の際、大和の国内から12月17日の御渡式のために参集する大和士やまとさむらいにのっぺをふるまったとされている。現在も、餅飯殿町もちいどのちょうにある大宿所おおしゆくしょでは12月15日の大宿所祭の際、地元商店街の協力による奈良のっぺの振る舞いが行われている。東北や北陸地方の郷土料理ののっぺい汁は野菜や鶏肉の煮汁に片栗粉などでとろみをつけるが、奈良のっぺは精進物しょうじんものであり、里芋や大根、人参、生揚げ、こんにゃく等を烏帽子切りにした具えぼしだくさんの煮物で、里芋が煮くずれて自然にとろみがつく。