

あすかなべ 飛鳥鍋



●材料（4人分） 分量（g）

| | | |
|--------|-------|-------|
| 鶏肉 | 240 | |
| はるさめ | 40 | |
| 生椎茸 | 1 枚 | |
| 白菜 | 400 | |
| 春菊 | 80 | |
| にんじん | 80 | |
| 白ねぎ | 120 | |
| ごぼう | 60 | |
| 豆腐 | 200 | |
| 牛乳 | 320 | |
| 鶏がらスープ | 400 | |
| 白みそ | 80 | |
| 淡口しょうゆ | 20 | |
| 薬味 | 青ねぎ | 40 |
| | 土しょうが | 少々 |
| | すだち | 1/2 個 |
| | とうがらし | 少々 |

●作り方

- ① 野菜などの具は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に牛乳、鶏がらスープを入れ火にかける。
- ③ 湯気が上がりだしたらまずゴボウをいれ、次に鶏肉を入れ、中火で煮る。
- ④ その後他の材料を入れて火が通れば、春菊、春雨を食べる直前に入れる。
- ⑤ 食べる時に薬味を添えていただく。鍋の中に入れておいてもよい。

●料理について

飛鳥鍋とは、季節の野菜と鶏肉を、だし汁と牛乳で煮込んだ鍋料理で、その名の通り、奈良県明日香村の農家で昔から食べられてきた郷土料理である。

その由来は約1300年前、牛乳が飛鳥の都に伝わってきた時代に、唐人の修行僧が山奥での苦行の合間に里に降り、寒さをしのぐために貴重な牛乳で鶏肉を煮込んで食べたのが始まりとされている。

飛鳥鍋は牛乳のおいが消えてまろやかな味わいになることから、牛乳が苦手でも食べやすくなる。牛乳を加えてからは強く煮立てないのがコツである。