



平城京天平祭・春

## シルクロード羊肉串焼

唐の時代、シルクロードを通じて胡人たちがもたらしたと言われる羊や香辛料を使った、中国北部ではとてもポピュラーな一品です。豚肉や牛肉でも代用できます。

### ◎材料 … 約8本分

仔羊モモ肉 300g

塩、黒胡椒	適量（黒胡椒を多めに）
カイエンヌペッパー	ふたつまみ
にんにく	3片（すりおろす）
A 醤油（濃口）	大さじ3
ごま油	大さじ2
クミンパウダー	大さじ2

パクチーだれ

パクチー	1束（100gほど）
にんにく	1片（潰す）
塩	小さじ1/2
サラダ油	大さじ3
竹串	8本（水に浸けておく）

### ◎作り方

1. 仔羊を1cm角に切り、Aの漬けだれの材料をよく混ぜ合わせ、カットした肉を1時間漬け込む。
2. パクチーをさっと塩茹でにし、氷水で冷やしてから水気をよく絞る。ざく切りにしてパクチーだれの残りの材料と合わせてブレンダーでピューレ状になるまで攪拌（かくはん）する。
3. 漬け込んだ肉を串に刺し、やや強火の直火でさっと焼く。焼き加減はお好みで。カットが小さく火が入りやすいのと、モモ肉は脂身が少なく焼き過ぎるとパサつくので焼き過ぎないように気をつける。
4. 皿に盛り付け、パクチーだれを添えて完成。



飲茶饗宴

## 奈良米と宇陀金牛蒨の粽ちまき

奈良の食材と飲茶の饗宴。味付けは五香粉が薫る台湾風です。具材はシンプルですが、季節によって筍、銀杏、栗、むかご、慈姑（くわい）や、豚の角煮、ウズラのゆで卵など、好みの具材でオリジナルの粽を作って下さい。材料の水を鶏がらスープに変えるとよりコクのある味わいになります。

### ◎材料 … 8個分

もち米	200g	白ネギ	1/2本
黒米	50g	ごま油	大さじ2
赤米	50g	笹の葉、竹の皮、蓮の葉など、	
干し椎茸	4個	もしくはさらし	
水	400cc		
<small>(干し椎茸を浸透した後、とっておく)</small>			
牛蒨	1本	オイスターソース	大さじ3
生姜	大1片	醤油(濃口)	大さじ2
		五香粉	大さじ1
		三温糖	大さじ1/2
		紹興酒	大さじ1
		塩、黒胡椒	適量

### ◎作り方

1. もち米、黒米、赤米は洗って水に一晩浸けたあと、ザルにあげて水気を切る。
2. 干し椎茸を上記の水で柔らかくなるまで戻し、水気を切って1.5cm角に切る。
3. 牛蒨を1cm角に切り、下茹でする。
4. ごま油の半量を鍋で熱し、椎茸と牛蒨を加えて軽く炒めてから、2.の水とAの調味料を加え、煮汁が160ccになるまで煮込み、具材と煮汁を分けて鍋から取り出しておく。
5. 鍋に残りのごま油と粗みじん切りにした生姜と白ネギを加えて香りが出るまで炒め、米を加えて油を全体に絡ませ、4.の煮汁を加えて米が煮汁を吸い込むまで炒め、バットに取り出して粗熱を取る。
6. 具材と米を合わせ、8等分にして竹の皮などで包む。(分けて包まない場合は均等に広げて、さらしに包んでも。) 蒸し器に入れ強火で約20分蒸す。



◎材料 … 20cm のタルト型 1 台分

アーモンドクリーム

アーモンドプードル	70g
無塩バター（室温に戻す）	70g
グラニュー糖	70g
卵	1個
ラム酒	大さじ1
コーンスターチ	小さじ2

すもも 3～5個

タルト生地

薄力粉	180g
グラハム粉	20g
グラニュー糖	40g
塩	小さじ1/4
有機レモンの皮（すりおろす）	小さじ1/4
無塩バター（室温に戻す）	90g
卵黄	1個分
水	少々
バニラビーンズ	1/2さや
（なければバニラエッセンス2滴）	

◎作り方

1. オーブンを180℃に加熱しておく。タルト生地のグラニュー糖、バター、卵黄、水以外の材料を合わせてよく混ぜておく。
2. ボールにバターとグラニュー糖を合わせ、クリーム状になるまで攪拌（かくはん）する。溶いた卵黄を少しずつ加えよく混ぜる。
3. 2.のボールに1.の粉を数回に分けて加えボールの壁面に擦り付けるようにして手で混ぜていきひとまとめにする。水を少々加えて固さを調節する。（滑らかで手にべとつかない程度）
4. 生地をラップに包み、1時間から数時間冷蔵庫で休ませる。
5. アーモンドクリームを作る。バターとグラニュー糖を白っぽくクリーム状になるまで攪拌する。アーモンドプードル、ラム酒を加えよく混ぜる。よく溶いた全卵を少しずつ加え練り込む。
6. 最後にコーンスターチを加えサクッと混ぜ込む。
7. タルト型に生地を敷き詰めアーモンドクリームをまんべんなく流し込む。
8. 6等分にくし切りにしたすももを皮を下にして並べる。
9. 180℃のオーブンで40分ほど焼く。

すもものタルト

夏のお茶会でお出しした奈良の核果を使ったデザートです。焼き菓子ですが、すももの甘酸っぱさがとても爽やかなタルトです。すももの他にも杏、ネクタリン、チェリーなどを使っても美味しく仕上がります。

奈良と核果夏の茶会



◎材料 … 1杯分

カルピス原液	適量	塩	ほんのひとつまみ
炭酸水	適量	水	適量
カルダモン (ホール)	1粒		

(ホールがなければパウダーで代用可)

◎作り方

1. カルダモンのさやを割って粒を取り出し、包丁で細くなるまで砕く。
2. グラスに氷を入れ、カルピス原液と炭酸水を好みの濃さで注ぎ入れる。
3. 塩をほんのひとつまみ入れてよく混ぜ、砕いたカルダモンを上から散らして出来上がり。

## カルカルソーダ

天平たなばた祭り〜平城京天平祭・夏〜

おなじみのカルピスがカルダモンとの出会いでエキゾチックな味わいに。日本初の乳酸菌飲料のカルピスは、僧侶出身の創業者が明治頃に内モンゴルを訪れた際に飲んだジョツへを参考に開発されたそうです。温めたミルクで割ってホットでも。



古都祝奈良・時空を超えたアートの祭典・開幕記念ガーデンパーティー

## ひも唐辛子と ピーナッツの甘辛炒め

ご飯に色々なおかずがついてくるインドネシアの定食「ナシチャンプル」にかけて、奈良の食材をインドネシアの味でアレンジした「ナラチャンプル」からビールのつまみにもぴったりのおつまみです。根菜やインゲン、キャベツなど色々な野菜で応用が利きます。

### ◎材料 … 4人分

ひも唐辛子	300g	にんにく	1片
ピーナッツ	50g	生姜	2cm角
フライドシャロット	30g	韓国唐辛子の粉	お好みで
(赤玉ねぎを薄切りにして揚げたもので代用可)		(辛いのが好きな方はフレッシュを)	
ココナッツロング	30g	パイマックル (コブミカンの葉)	3枚
(おろしたココナッツを乾燥させたもの。フレッシュがあればベスト)		レモングラス	1/2本
		テラシ (発酵エビ)	親指の爪ほど
		(ナンブラー大さじ2で代用可)	
		塩	小さじ1/4
		黒胡椒	小さじ1/4
		三温糖	小さじ1
		サラダ油	大さじ1
		ライム	絞り汁1/2個分
		(同量のスダチやカボスの汁で代用可)	

### ◎作り方

1. ピーナッツは煎ったものを粗く砕いておく。
2. Aのテラシとサラダ油をフライパンに入れ、香ばしい香りがするまで焼く。
3. 残りのAの材料をフードプロセッサーに入れ、テラシとサラダ油も加え、材料が細くなるまでよく攪拌 (かくはん) する。
4. ひも唐辛子を少量のサラダ油でシナっとするまで炒める。(他の野菜を使う場合も同様、炒めるか、茹でて水気を切っておく。)
5. ひも唐辛子とピーナッツに3.とココナッツ、フライドシャロットを加え、よく混ぜ合わせて盛り付ける。

注：手に入りにくい材料が多くて…という方には、フライドシャロット、韓国唐辛子、サラダ油の代わりに食べるラー油を大さじ1~2、パイマックルの代わりにスダチかカボスの皮を1~2個分すりおろしたものと山椒の粉を小さじ1混ぜたもの、もしくはAの材料の上から6品を市販のトムヤムクンペーストで。(辛くなります。ライムジュースの量も調整してください。)



BEER GARDEN

## 大和当帰の葉のさつま揚げ

奈良の生薬として注目の大和当帰をさつま揚げに練り込みました。セロリにも似たほろ苦い風味がさつま揚げとよく合います。

### ◎材料 … 約8串分

白身の魚 (鱈やイトヨリなど)	200g	酒	大さじ1
		卵白身	1個分
するめイカ	1杯	サラダ油	大さじ1
生姜 (すりおろす)	大1片	片栗粉	大さじ2
		大和当帰の葉 (細かく刻んでおく。なければシソの葉など)	80g
塩	小さじ1/4	キャノーラ油	適量
黒胡椒	適量		

### ◎作り方

1. 白身の魚は皮や骨を取り除き、イカも皮を剥ぐなど下処理をしどちらもぶつ切りにする。
2. 1.と大和当帰の葉を除いた残りの材料を全てフードプロセッサーに入れ、粘りが出て滑らかにひと塊りになるまで回す。
3. 2.に刻んだ大和当帰の葉を混ぜ込み、冷蔵庫で1時間ほど寝かせる。
4. 3.のすり身をピンポン玉より一回り小さいくらいの玉に丸める。
5. たっぶりの油ですり身が浮いて全体がきつね色になるまで揚げる。
6. 揚がった玉を串に刺し、提供する直前に直火で香ばしく焼いて供する。



饗(あへ)

## 焼き茄子と無花果 柑橘胡麻酢和え

奈良の近辺でも多く作られ、歴史上最も古い栽培植物といわれる無花果と、同じ時期に旬を迎える茄子の組み合わせです。饗では、奈良で作られた緑色の皮で米ナスほどの大きさのあるトロ茄子を使用しました。果肉が柔らかく、焼き茄子にすると名前の通りトロトロに。

### ◎材料 … 2人分

無花果	2個	白胡麻	大さじ2
トロ茄子	1個	(煎ってすり鉢で粗めにあたる)	
(焼き茄子に適したものなら他の茄子でも)		カボスの皮	1/2個分
ポン酢	大さじ3	(皮を薄く剥き細かい千切りにしておく)	

### ◎作り方

1. 茄子は丸のまま強火の直火で全体が真っ黒に焦げるまで焼き、ボールにとってラップをして蒸らしておく。
2. 無花果は皮を剥き、ヘタを切って手でそれぞれ4等分に割る。
3. 蒸らした茄子のヘタを切って皮を剥き、半分に切ってから手で大きめに裂く。
4. ボールに茄子と無花果を入れポン酢とすり胡麻を加え軽く和え器に盛る。
5. 上から千切りにしたカボスの皮を散らして出来上がり。