

京都ではふだん家庭でつくるおかずのことを「おばんざい」とか「おまわり」などと言います。

「おばんざい」は良いおだしをベースに、種類が豊富で栄養価の高い京野菜と豆腐などの大豆製品や乾物、一塩物などを組み合わせています。毎日食べても飽きのこない、京都の家庭の味として、今も作り続けられています。

あらめの炊いたん

■ 材料 ■ <4人分> 副菜1つ(SV)

あらめ	30g
油揚げ	1/2枚
だし汁	150ml
砂糖	大さじ1 1/2
薄口しょうゆ	大さじ1 1/2
サラダ油	小さじ2/3

■ 作り方 ■

- ① あらめは水でもどし、水を何度も替えながらよく洗って、食べやすい大きさに切る。
- ② 油抜きした油揚げは、幅を半分に、せん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、水気をきったあらめをいため、ひたひたのだしと調味料を加える。
- ④ 5～6分煮たところで、油揚げを加えて煮上げる。

★1人分栄養価

エネルギー：70kcal たんぱく質：3.1g 脂質：3.8g 食塩：1.5g

おから

■ 材料 ■ <4人分> 主菜1つ(SV)

おから	150g
油揚げ	30g
干し椎茸	乾燥4g
にんじん・こんにゃく・ごぼう	各40g
だし汁	300ml
砂糖	大さじ1
みりん・酒	各大さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1強
青ねぎ	15g

■ 作り方 ■

- ① ねぎは小口切り、ごぼうは小さめのささがき、それ以外の具は1cm長さのせん切りにする。
- ② 鍋にだし汁・椎茸の戻し汁50ml・砂糖・みりん・酒・薄口しょうゆを煮立て、ねぎ以外の①を柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②と平行して、おからを炒り、熱いうちに②と合わせ仕上げにねぎを加え、ひと混ぜして火を止める。

★1人分栄養価

エネルギー：112kcal たんぱく質：5.4g 脂質：4.0g 食塩：0.9g

ばらすし

■ 材料 ■ <6人分> 主食1つ 副菜1つ(SV)

米	3カップ
昆布	10cm
酒	50ml
干し椎茸	6枚
かんぴょう	30g
れんこん・にんじん	各50g
だし汁	200ml
砂糖	大さじ3
濃口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
ちりめんじゃこ	1/2カップ
卵	3個
<合わせ酢>	
酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
木の芽、紅しょうが	各少々

■ 作り方 ■

- ① 米はこんぶと水3カップ、酒と炊く。
- ② 干し椎茸はもどしてせん切り、かんぴょうは塩もみして洗い、かるくゆでて1cm長さに切る。れんこんは薄いいちょう切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ 鍋に、だし汁椎茸の戻し汁40ml・砂糖・薄口しょうゆ・みりんと②を入れて煮る。
- ④ ちりめんじゃこは酢洗いを。
- ⑤ ①に合わせ酢をかけ、③④を混ぜて器に盛り、錦糸卵と木の芽等を飾る。



★1人分栄養価

エネルギー：413kcal たんぱく質：14.2g 脂質：3.9g 食塩：2.5g

京野菜

京都市では、古くから多種多様の野菜がその土地と気候で育まれ受け継がれてきており、栄養的にも優れたこれらの野菜は「京野菜」として京の食文化を支える重要な食材となっています。京都市内で生産されている伝統野菜を一部紹介します。自然に逆らわずに育てられた地場の「旬」のものを食するのが、味、栄養価ともに良く、体に合い健康に良いといわれています。(春夏秋冬は旬の時期を表します)

賀茂なす

夏



こんな料理

- ◆ 田楽 (P6参照)
- ◆ 蒸しなす等

聖護院だいこん

秋冬



こんな料理

- ◆ ふろふき
- ◆ おでん
- ◆ 煮物

聖護院かぶ

秋冬



こんな料理

- ◆ かぶら蒸し (P10参照)
- ◆ 煮物
- ◆ ふろふき
- ◆ 鯛かぶら
- ◆ 漬物

畑菜

春夏秋冬



こんな料理

- ◆ お浸し
- ◆ からし和え
- ◆ 煮物

からし和え

畑菜を湯がき、固く絞り2cm位の長さに切って薄味の出し汁に浸す。白味噌と少量のからしを練ったものを出し汁で伸ばし、あえる。

みず菜

秋冬



こんな料理

- ◆ サラダ (小束のもの)
- ◆ おひたし
- ◆ 梔だね
- ◆ 鍋物

みず菜とお揚げの炊いたん

(P10参照)

以前はみず菜と鯨を用いたハリハリ鍋が有名でした。

壬生菜

秋冬



こんな料理

- ◆ おひたし
- ◆ 梔だね
- ◆ 鍋物
- ◆ 漬物

壬生菜煮

だし汁に薄口しょうゆとみりん、または味噌で味付けしたものに豚肉のうす切りを入れ、肉に火が通れば3cmくらいに切った壬生菜を入れさっと炊く。

鹿ヶ谷かぼちゃ

夏秋



こんな料理

- ◆ 煮付け
- ◆ 天ぷら

えびいも

秋冬



こんな料理

- ◆ 煮物
- ◆ いもとぼうだらの煮物
- ◆ みそ掛け
- ◆ あんかけ
- ◆ 梔だね

堀川ごぼう

秋冬



こんな料理

- ◆ げつかん※月環※
- ◆ つけ焼き
- ◆ きんぴら
- ◆ 煮物

京たけのこ

春



こんな料理

- ◆ 若竹煮
- ◆ 田楽
- ◆ 木の芽あえ
- ◆ 天ぷら
- ◆ たけのこごはん

九条ねぎ

春夏秋冬



こんな料理

- ◆ 鴨ねぎ
- ◆ すきやき
- ◆ みそ汁の具
- ◆ ねぎ鍋

伏見とうがらし

夏秋



こんな料理

- ◆ 焼きとうがらし
- ◆ 天ぷら
- ◆ 雑魚煮

※堀川ごぼうの中央の“ス”の部分の根を抜き、えびのつばし身、鶏肉のミンチ等を詰めて煮た料理。

「自然」と「文化」

京の 京料理を育てた

京都は、「料理をつくる」面からみると、海が遠いことから、塩干物を利用する知恵が培われました。また、決して「自然」に恵まれた土地ではないですが、豊富な地下水が、滋味ある京野菜、豆腐、白みそ、ふ、湯葉を育みました。一方「文化」には大変恵まれており、平安遷都以来、公家、武家、神官、僧侶の文化的な関りが京都人の生活に影響を与えました。

「京料理」はこれら「自然」と「文化」の中で長い年月を経て育成され、京都の人々に広く定着した食文化です。



川魚

調味料



乾物



野菜



神社

祭 礼 料 理						
十日えびす (一月)	節分 (二月)	初午 (二月)	やすらい祭 (四月)	大祓 (夏越の祓い) (六月)	祇園祭 (七月)	お火焚 (十一月)
糸かけの鯛	麦ご飯 ところろ汁	塩いわし	畑菜の辛子あえ (③)	さば寿司	水無月 (⑤)	はも料理 (⑥)
					お火焚まんじゅう	柚おこし 焼みかん
					晦日そば	

宮廷

有 (ゆ) 職 (そく) 料 理						
元三の儀 (正月)	人日の節句 (二月七日)	正月十五日	雛祭り (三月三日)	端午の節句 (五月五日)	重陽の節句 (九月九日)	玄猪の儀 (十月)
雑煮 (①)	皇腹茶 (大福茶) 菱葩 (②)	七草 (種) 粥	小豆粥	ひちぎり (④)	柏餅 (みそあん) ちまき	月見料理 (里の芋・団子)
						亥の子餅 (⑨)



寺院

精 進 料 理						
針供養 (二月)	彼岸 (三月)	土用の丑 (七月)	二十五日 (七月)	お盆 (八月)	彼岸 (九月)	大根炊き (十二月)
こんにゃくの炊いたん	ぼた餅 茶飯	きゅうり封じ (神光寺) (⑦)	南瓜供養 (安楽寺) (⑧)	精進料理	精進焚 おはき	(千本釈迦堂) 了徳寺 (⑩)

塩干魚介



☆ いただきます ☆



☆ ごちそうさま ☆

茶道

茶 懷 石 料 理					
初釜 (正月)	風炉 (五月)	朝茶 (八月)	名残 (十月)	炉開 (十一月)	夜咄 (十二月)
はなびら餅 (②)	塩さばの生ずし	色ごはん (はすしそ)	じゅん菜 漬物五種	西京焼 幽庵焼	鍋物 (鯛かぶら・たて、こんにゃく・えびいも)
				昆布じめの餅 亥の子餅 (⑨)	かぶら蒸 ふろふき大根

豆



お茶



京の毎月きまりもんカレンダー

15日

- ・小豆のごはん*1
- ・なます
- ・にしん昆布巻*2
- ・えび芋とぼうだらの煮物
- ・お頭つき魚の焼物
- ・夫婦炊き

1日
(朔日)

28日

- ・あらめ(新芽)とお揚げの炊いたん*3

8日

18日

30日
(際日・月末)

- ・おから*4

***1**：うるち米に小豆を入れて炊きます。家中がまめで暮らせるようにの意味です。

***2**：「渋う、こぶ、こぶといくように」（という語呂合わせで）万事しまつして、がめつくという意味です。

***3**：末広がりの八の日に芽がでるようにと願う気持ちと、病人がでないまじないです。

***4**：来月も同様に相変わりませんように、「ご縁が切れませんように」と「きらず」（おから）を食べます。またおからは炒るので、その語呂合わせから「入る」「お金が入る」の願いからという意味もあります。

京都の商家を中心に、月のうちの「何の日に何を食べる」という「おきまり料理」が定着していました。これは、身体に必要な栄養素を安価な食品で定期的に摂取するだけでなく、今日は何日かを再確認し、気持ちを引き締め、暮らしにメリハリをつける役割もありました。京女の合理性をふまえた生活の知恵といえます。

年間の行事と行事食・おきまり料理

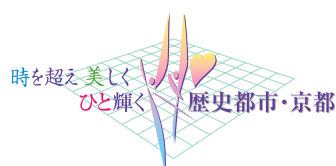
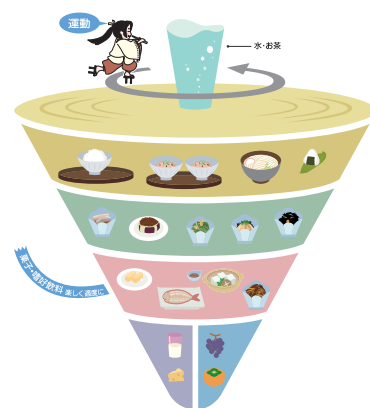
1月	元旦	①	丸餅の白みそ雑煮	一年まるく人と争わないようにすべてが丸く、家長は出世して人の頭になるようにと願いを込めてかしらいもを食べます。(丸小餅、かしらいも、雑煮大根、小芋)
		②	はなびら餅、菱葩 ひしはなびら	丸い白餅に紅の菱餅とみそあんをおき、ごぼうの甘煮をはさみ、半円状に折ったもの。宮中の正月の行事食である菱葩が原型。茶の湯の初釜で使われます。
2月	初午	③	畑菜の辛子あえ	伏見稲荷大社ゆかりの秦氏にかけて畑菜を、同社に仕える狐の好物である辛子を効かせて食べると縁起がよいとされます。
3月	雛祭り	④	ひちぎり(引千切)	あんに小麦粉を加えて蒸したこなしやういろうに、きんとんやあんの玉をのせたもの。先端をひきちぎる形状から付いた名で、子だくさんを意味します。宮中で祝儀の戴餅がルーツ。
6月	30日	⑤	水無月	くすやういろうの上に小豆をあしらい、三角に切ったもの。各神社で行われる「夏越の祓い」にちなみ食べられる菓子。三角は氷室の氷、小豆は悪魔払いを表しています。
7月	祇園祭	⑥	はも料理	おとし、焼物、酢の物、吸い物、箱寿司。祇園祭をはも祭りともいいます。
	土用の丑	⑦	きゅうり封じ	洛西御室の五智山蓮華寺、西賀茂の神光院。弘法大師がきゅうりに疫病を封じ、五智不動尊に祈願すると疫病にかからぬ、と説いたことによります。
	25日	⑧	南瓜供養	鹿ヶ谷の安楽寺。中風よけ。
11月	初亥	⑨	亥の子餅	茶道の炉開き時に用いられます。家内安全、子孫繁栄の意。宮中の玄猪の儀(陰暦10月)がルーツ。
12月	大根焚き	⑩	千本釈迦堂	聖護院大根に梵字を書いて祈祷法要した後、炊いて参拝信徒に供します。
			鳴滝	了徳寺の諸病封じ。親鸞に村人が大根の塩煮を献じたことから始まります。

京都市では生涯にわたる健康で豊かな生活の実現を目指して「京（みやこ）・食育推進プラン」を策定し、推進しています。

「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている市民の割合を平成22年度までに60%以上に増やすことを目標の一つに掲げています。

家庭における食育の取組（「京（みやこ）・食育推進プラン」から抜粋）

- 早寝・早起き、朝食をしっかりと食べるなど、1日の食事のリズムを見直し、規則的なリズムに改善します。
- 子どもと一緒に食べることの大切さや楽しさを味わいます。
- 適性体重を知り、からだに合った適量の食事づくりを行い、肥満ややせを予防するとともに食品の消費期限、賞味期限を考えて無駄なく利用します。
- ごはんを中心とする主食、主菜、副菜を基本に、多様な食品を組み合わせた栄養バランスのよい「日本型食生活」を守ります。
- おやつ（間食）は時間と量を決めて食べます。
- 歯や口を健康にし、しっかりよくかんで食べます。
- 買い物や食事づくりで子どもの好奇心を刺激し、発見や驚きを体験させることで食べることの楽しさと食べ物大切さやおいしさを実感します。
- 自然（太陽・水・空気・大地の恵みや季節等）と食べ物との関りに関心を持ち、食物が食卓にのぼるまでの過程を知ること感謝のこころを育てます。
- 古くから伝わる食べ物や四季折々の行事を重んじ、食文化を引き継ぐとともに地元の産物を活用します。
- 食事のあいさつや片付けなどを子どもとともに行うことで、よい生活習慣を身につけます。
- 京都市食育推進協議会を設置し、家庭、地域、関係機関・団体が密接に連携して食育を推進していきます。



京都市版「京・食事バランスガイド」

2008年（平成20）3月発行
京都市印刷物第193191号

編集・発行 京都市保健福祉局保健衛生推進室健康増進課
〒604-8571
京都市中京区寺町通御池上る上本能寺前町488番地

