

あおによし奈良の都の
ワンプレートランチ：一八〇〇円(税抜)



事前予約制

ご予約は、各店舗へお問い合わせ、もしくは「なら紀紀・万葉」公式WEBサイトをご覧ください

お盆・ミニプレート・お箸提供：奈良の木ブランド課
※店舗で提供する際のお盆・ミニプレート・お箸は画像とは異なります

こ と こ と め ぐる 都 恋 都

奈良県「記紀・万葉プロジェクト」と奈良女子大学「奈良の食プロジェクト」がタッグを組み『古代の人にも食べさせたい！ワンプレートランチ』をテーマに古代の食材を使った“楽しくて美味しい”現代風のお料理レシピを開発！期間限定メニューとして特別に再現しましたので、ぜひこの機会にお召し上がりください。

お品書き

イワシのいにしえハンバーグ 白雪ソース仕立て
長屋王邸跡から発掘された木簡にも載っているイワシを使ったハンバーグ。ヤマトイモのとろろをソースに使っておしゃれに

大和まなのカラフルおひたし

大和野菜である「大和まな」に奈良時代では使っていなかった砂糖の代わりに干し柿で甘味をプラス

タコとめかぶのあつさり酢の物

弥生時代の遺跡からも蛸壺に似たものが出るほど古代から食べられてきたタコをシンプルな酢の物に

サトイモのおしゃれカナツペ二種 ・ふんわりエビたまご
・蘇のスイーツ風

『万葉集』にも登場するサトイモをこんがり焼いてカナツペに！彩り鮮やかに仕上げました

しみじみおいしいシジミ汁

まだカツオブシがない時代。昆布でとった出汁を使って

雑穀入りプチプチごはん

古代米をミックス。プチプチした食感のごはん

「蘇(そ)」



「醬(ひしお)」



ごはんと汁物以外の料理には、現代の醤油のルーツとなった古代の調味料「醬(ひしお)」と、チーズの原型ともいわれる古代の乳製品「蘇(そ)」のどちらかを使用しました。
また食材は、『古事記』『日本書紀』『万葉集』や木簡、正倉院文書などに登場するもので奈良時代には食べられていたと考えられるものを使用しています。

