

ミルク鍋の元祖「飛鳥鍋」は、奈良で1300年以上も受け継がれる牛乳嫌いでもOKの鍋だった

2017.01.19 更新

ツイート シェア 285 0

奈良の郷土料理の一つ「飛鳥鍋（あすかなべ）」をご存知ですか？特製の牛乳スープで鶏肉や野菜を煮込んだ真っ白な牛乳鍋のことで、低カロリーでヘルシーとあって女性に人気です。起源は飛鳥時代までさかのぼり、現代では明日香村の家庭料理として食べられています。今回は、明日香村で100年以上営む郷土料理のお店「めんどや」で、飛鳥鍋をいただきました。



飛鳥鍋は、現在の牛乳鍋のルーツ！

変わり鍋が流行っている昨今ですが、牛乳鍋のルーツである「飛鳥鍋」は古代、飛鳥に都があった時代に生み出された鍋。

「めんどや」5代目店主の北海（きたみ）希美子さんによると「牛乳は孝徳（こうとく）天皇（645～654年）の時代に中国から伝わり、宮中では牛を飼っていたそうです。明日香村のお隣の談山（たんざん）神社の修行僧が、牛乳で鶏肉を炊いて食べたのが飛鳥鍋のルーツです」。

1300年以上前の食べ物が現代に受け継がれているなんて、地元・明日香村ならではのですね！

「めんどや」では、1980年代から飛鳥鍋を提供しています。もとは隠れメニューだったそうですが、常連客からの評判の声が多く、通常メニューに。いまや看板メニューになっています。

① ×

医師「体重は簡単に落ちます」

簡単に1ヶ月で-10kg落とす方法

半信半疑で飲み始めた私も-12kg達成。ほぼ10割の女性が「実際に痩せた」

lakes-love.com

開く

関連エリア

全国

関西

奈良県

明日香・橿原

明日香・橿原で体験できるプラン



【ぐるたび限定】幸水梨（8月下旬）二十世紀梨（9月上旬）の園…

約60分 | 1,100円(税込) / 人
明日香・橿原



種あり巨峰（天然ぶどう）狩り 食べ放題・計り売り

約60分 | 0円(税込) / 人
明日香・橿原



21★奈良★EV車MICHIMOで巡る奥明日香の旅 / 映画の…

約2時間 | 6,500円(税込) / 人
明日香・橿原

オンライン予約OK



20★奈良★日本最古の本格的寺院「飛鳥寺」拝観と飛鳥寺研修会…

約2時間 | 6,500円(税込) / 人
明日香・橿原

オンライン予約OK



17★奈良★ 聖林寺：フェノロサも魅了された国宝「十一面観音」…

約60分 | 1,500円(税込) / 人
明日香・橿原

オンライン予約OK



▲飛鳥鍋2,500円（税別）。コースは3,500円（税別）。いずれも2名より注文可。
予約がベター

味の決め手は、やはり特製の牛乳スープ。地元産の牛乳と、昆布やカツオで丁寧に
とった和風だし、鶏がらスープを合わせたオリジナルレシピです。

スープに入れる具材は、煮くずれしないように大きめにカットされた地場産の旬の
野菜と地鶏。目を引くのは、ブロッコリー、アスパラガス、カボチャなどのゴロッ
とした野菜たち！



「クリーミーな牛乳鍋に合うんですよ」と北海さん。一度にかなりの量の野菜が摂
れるのも嬉しいですね。

もっと見る

人気の記事



京都といえばここ！京都グ
ルメ旅で絶対に食べておき
たいおすすめ…



グルメ天国・福岡に行っ
たら絶対食べたい！ご当地名
物10選



【保存版】これぞ広島グル
メ！地元民もうなる、絶対
に食べたい名…



名古屋で絶対に食べたい名
物グルメ15選！定番から地
元でおすす…



沖縄グルメの決定版！絶対
食べるべき地元民・リピー
ター熱愛のグ…



新着の記事



下呂温泉のかわいい&おい
しいスイーツ店4選。これ
を食べたら素…



日本三大そうめんのひとつ
「揖保乃糸」の本場で、そ
うめんの魅力…



「銀座木村家」は、もちり
元祖あんぱんからパン食
べ放題まで楽…



▲5代目店主の北海希美子さん

具材は北海さんが、順に鍋に入れて仕上げてくれるので安心。グツグツと煮えてきました。



鎌倉・由比ヶ浜のおすすめランチ3選! 海が見えるイタリアンのし...



「黒さつま鶏」は鹿児島で必食の“第3の黒”! 名物の鶏刺しや炭...



スープをいただくと、牛乳独特のくさみはなく、和風だしの風味が強い上品な味わい。野菜の旨みがスープに溶け出し、コクと甘みが広がります。

「牛乳嫌いな人でもこれは食べられるんです！」と、牛乳が苦手な北海さんが言うから余計に説得力があります（笑）。



主役の鶏肉は奈良県産の地鶏。

身が引き締まり、旨みがぎゅっと詰まっています。

おいしさの秘密は下処理にもあり。油抜きしてあるのでヘルシーなうえ、くさみをとるために赤ワインで鶏肉を洗っているのだそう！

赤ワインはお肉をやわらかくしてくれる効果もあるので一石二鳥。なんとも贅沢です！

締めにはうどんがおすすめ。

いろんな具材から染み出た旨みエキスたっぷりのスープに、うどんを入れてひと煮立ち。



▲うどん1人前150円（税別）



▲モチモチとした食感のうどん

飛鳥鍋コースには、鍋のほかに料理3品とデザートが付きます。

高級吉野葛で作るごま豆腐、だしの染み込んだ大根やフキ、ナス、クルマエビなどの煮物、地元で自生する無農薬の柿の葉でくるんだ柿の葉ずし、本わらび粉で作ったわらび餅と旬のフルーツ。



▲どれも心を込めて北海さんが作った品ばかり。右手前の柿の葉ずしの柿の葉は紅葉バージョン。春から夏にかけては青葉になります

小鉢ものから締めうどんまで、かなりのボリュームなのにヘルシーなものが多いからか、ほとんどのお客さんが「気づけば完食」状態だとか。

栄養価の高い牛乳鍋ゆえ、寒い冬も体の内側からポカポカになりますよ。

古代の宮廷でも食べられたとされる飛鳥鍋。

歴史深い奈良が誇るご当地鍋を、ぜひ味わいに来てください！



めんどや

奈良県高市郡明日香村岡40
[時間]11:00～売切れ次第閉店
[定休日]不定休
0744-54-2055

この記事シェアする

ツイート シェア 285 0



白崎友美

奈良の編集制作会社EditZ（エディッツ）の編集者。大阪、京都で雑誌や通販カタログなどの制作を行い、現在は居住する奈良県に軸足を置き、奈良の観光関連のガイドブックやホームページなどを制作。自社媒体の季刊誌『ならめがね』にて、「ユルい・ゆったり・懐かしい」奈良の魅力を発信している。

facebook

twitter

HP

※本記事の情報は取材時点のものであり、情報の正確性を保証するものではありません。最新の情報は直接取材先へお問い合わせください。また、本記事に記載されている写真や本文の無断転載・無断使用を禁止いたします。

この記事の関連キーワード

人情味ある郷土料理・ふるさとの味

こちらもおすすめ



久米島・慶良間諸島

【保存版】久米島に行ったら絶対に訪れるべき激うま店3選！

ash

2017.06.09



高知市周辺
一度は食べたい皿鉢料理！ひと皿でおすすめ
土佐グルメを堪能
藤川満 2017.07.04



熊本市・山鹿・菊池
ヘルシーな不思議麺！熊本名物「太平燕」を
楽しめるオススメ店3...
中川千代美 2018.05.08

[もっと見る](#)

この記事の関連ご当地情報



奈良市・天理・法隆寺
飛鳥鍋
牛乳たっぷり、野菜たっぷりの栄養満点の鍋。まろやか
でコクがあ...

人気のキーワード

奈良県 郷土料理 奈良市・天理・法隆寺 B級どんぶり 明日香・橿原 名物料理
吉野・天川村・十津川 B級どんぶり 明日香・橿原 B級どんぶり 明日香・橿原 駅弁
奈良県 ご当地ラーメン 明日香・橿原 祭り・伝統行事 吉野・天川村・十津川 ご当地ラーメン
奈良県 弁当

[PAGE TOP](#)

自然アクティビティ 登山・トレッキング・ハイキング | 乗馬 | ラフティング
収穫体験・料理教室 ワイナリー見学・試飲 | 酒造見学・試飲 | そば打ち
社会見学・文化体験 着物・浴衣レンタル | 陶芸 | 茶道 | 工場見学・工場夜景クルーズ | 史跡・街歩きガイド

北海道 | 東北 | 関東 | 甲信越 | 北陸 | 東海 | 関西 | 中国 | 四国 | 九州 | 沖縄

北海道 | 青森県 | 岩手県 | 秋田県 | 宮城県 | 山形県 | 福島県 | 東京都 | 神奈川県 | 千葉県 | 埼玉県 | 群馬県 | 栃木県 | 茨城県 | 山梨県 | 長野県 |
新潟県 | 富山県 | 石川県 | 福井県 | 愛知県 | 静岡県 | 岐阜県 | 三重県 | 京都府 | 大阪府 | 兵庫県 | 滋賀県 | 奈良県 | 和歌山県 | 広島県 | 岡山県 |
鳥取県 | 島根県 | 山口県 | 香川県 | 徳島県 | 愛媛県 | 高知県 | 福岡県 | 佐賀県 | 長崎県 | 熊本県 | 大分県 | 宮崎県 | 鹿児島県 | 沖縄県

北海道 | 札幌市 | 高崎市 | 大田区 | 町田市 | 横浜市 | 川崎市 | 湯河原町 | 新潟市 | 京都市 | 大阪市 | 岡山市 | 広島県 | 松山市 | 福岡市

リリー&マリーズ | 日本交通

ご当地グルメ | 名所・観光スポット | お土産 | イベント | おすすめの旅テーマ | 過去の特集

ぐるなび | ぐるすぐり | ぐるなびデリバリー | ぐるなびPRO | ぐるなびWEDDING | SURF&SNOW | Let's ENJOY TOKYO |
咕嘟妈咪 (上海ぐるなび) | ぐるなび総研 | LIVE JAPAN

[お知らせ](#) | [利用規約](#) | [プライバシーポリシー](#) | [会社概要](#) | [投稿会員利用規約](#) | [ぐるなび会員規約](#) | [ヘルプ](#)・お問い合わせ

Copyright© Gurunavi, Inc. All rights reserved.