

Lara dista seis quilómetros da sede do concelho. Confronta com Lapela, a norte, Pias, a sul, Troporiz e Pinheiros, a nascente, e Friestas, Gondomil e Boivão (as três do concelho de Valença), a poente. São seus lugares principais: Forno, Aldeia, Paços, Fonte, Outeiro, Senra, Lordelo de Baixo e Porto de Bouças.

Era padroado real, em 1308, pertencendo ao bispo de Tui, D. João Femandes de Sotto Maior, foi dada ao rei D. Dinis em troca de outras propriedades. Passou depois a ser vigairaria das freiras de Sant'Ana, de Viana do Minho, que apresentavam o reitor, colado, o qual tinha cento e cinquenta mil réis anuais.



Diz-se que o nome lhe vem do conde castelhano D. Álvaro Nunes de Lara, que aqui fizera solar novo, por concessão de D. Afonso II, o Gordo, que assim o premiava pela bravura demonstrada na Batalha de Navas de Tolosa, onde o conde serviu de alferes ao rei D. Afonso de Castela, sogro do nosso monarca, que o fora ajudar com uma divisão portuguesa.

Nesta batalha (que teve lugar em 16 de Julho de 1212) entraram também, em ajuda ao rei de Castela, os de Navarra e Aragão, com as suas tropas. D. Álvaro Nunes apelidava-se Lara por ser senhor da cidade com aquele nome na Castela Velha. Assim entrava em território nacional, pela primeira vez, aquele que viria a ser, a partir de então, um dos mais nobres apelidos de Portugal.

Os Laras têm por armas, em campo de púrpura, duas caldeiras em pala, xadrezadas de ouro e negro, com oito cabeças de serpe, de verde, salpicadas de ouro, quatro em cada pegado das asas das caldeiras, duas para dentro e duas para fora. Outros Laras usam, em campo de prata, duas caldeiras, de negro, em pala, com bocais de ouro; timbre, meio galo de prata, malhado de negro, com coleira de púrpura guarnecida de ouro e a boca aberta.

Ao longo das margens do ribeiro de Lara sobrevivem ainda uma boa meia dúzia de moinhos, que conferem à aldeia, envolta no verde do pinheiral, motivos acrescidos de atracção turística. O território é quase plano e baixo, com poucos montes, mas, ainda assim, do alto do monte da Cotorinha pode alcançar-se uma linda panorâmica sobre o vale do rio Minho.

A vinicultura é o principal motor económico da freguesia de Lara. As suas terras, possuidoras das raras características próprias para a produção do vinho Alvarinho, garantem-lhe anualmente uma das melhores colheitas, em quantidade e em qualidade, desse famoso e tão apreciado vinho verde.