

大和のこだわり野菜

大和ふとねぎ



非分げつ性的一本ネギで、白根部分が長ネギに比べて短いが太い。この部分にはタンパク質や辛味成分が多く含まれ、熱を加えることで特有の甘味や風味が出てくる。緑色の葉先まで美味しく食べられる。

- 生産地 山添村 他
- 販売先 直売所、スーパー 等
- 料理法 すき焼き、煮物、焼き物 等

大和寒熟ほうれん草



ほうれん草は栽培中に寒さにあたることで、生育は遅くなるが糖含有量が高まる。大和寒熟ほうれん草は、品種、栽培方法、栽培地域、糖度の測定等について規定した栽培マニュアルに基づいて生産出荷される。

- 生産地 曾爾村、桜井市、宇陀市 他 約1ha
- 販売先 スーパー 等
- 料理法 和え物、おひたし、油いため 等

半白きゅうり



戦後、きゅうりの品種は、生食用の歯切れと食味の良い白イボ緑色果系が主流となり、果皮が固く漬物利用が主だった黒イボ半白系品種は姿を消していった。一部の産地ではその後品種改良された生食にも適する半白きゅうりが生産されている。

- 生産地 葛城市 他 約32a
- 販売先 スーパー 等
- 料理法 もみうり、サラダ 等

香りごぼう



金剛・葛城山麓の扇状地では、砂質で排水のよい特徴を活かした春ごぼうが、盛んに栽培されていた。近年、地場野菜への期待の高まりとともに地元生産者が北宇智コボウ出荷組合を結成し、香りが良い短根の春ごぼう生産に取り組んでいる。

- 生産地 五條市 約2ha
- 販売先 スーパー 等
- 料理法 きんぴら、天ぷら 等

朝採り野菜



品温の下がっている朝に収穫することで収穫後の呼吸による養分等の消耗が少なくみずみずしさが保持される。奈良では、都市近郊の立地条件を活かし、朝早くに収穫した野菜を、その日のうちに小売店に販売する取り組みを行っている。

- 生産地 平地から中山間地域
- 販売先 スーパー 等

レタス



なす

きゅうり

大和野菜旬カレンダー

品目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
大和まな												
千筋みずな												
結崎ネブカ												
大和きくな												
下北春まな												
軟白ずいき												
花みょうが												
ひもとうがらし												
紫とうがらし												
大和三尺きゅうり												
黄金まくわ												
大和丸なす												
宇陀金ごぼう												
祝だいこん												
小しょうが												
片平あかね												
筒井れんこん												
大和いも												
味間いも												
黒滝白きゅうり												
大和ふとねぎ												
大和寒熟ほうれん草												
半白きゅうり												
香りごぼう												
朝採りレタス												
朝採りなす												
朝採りきゅうり												

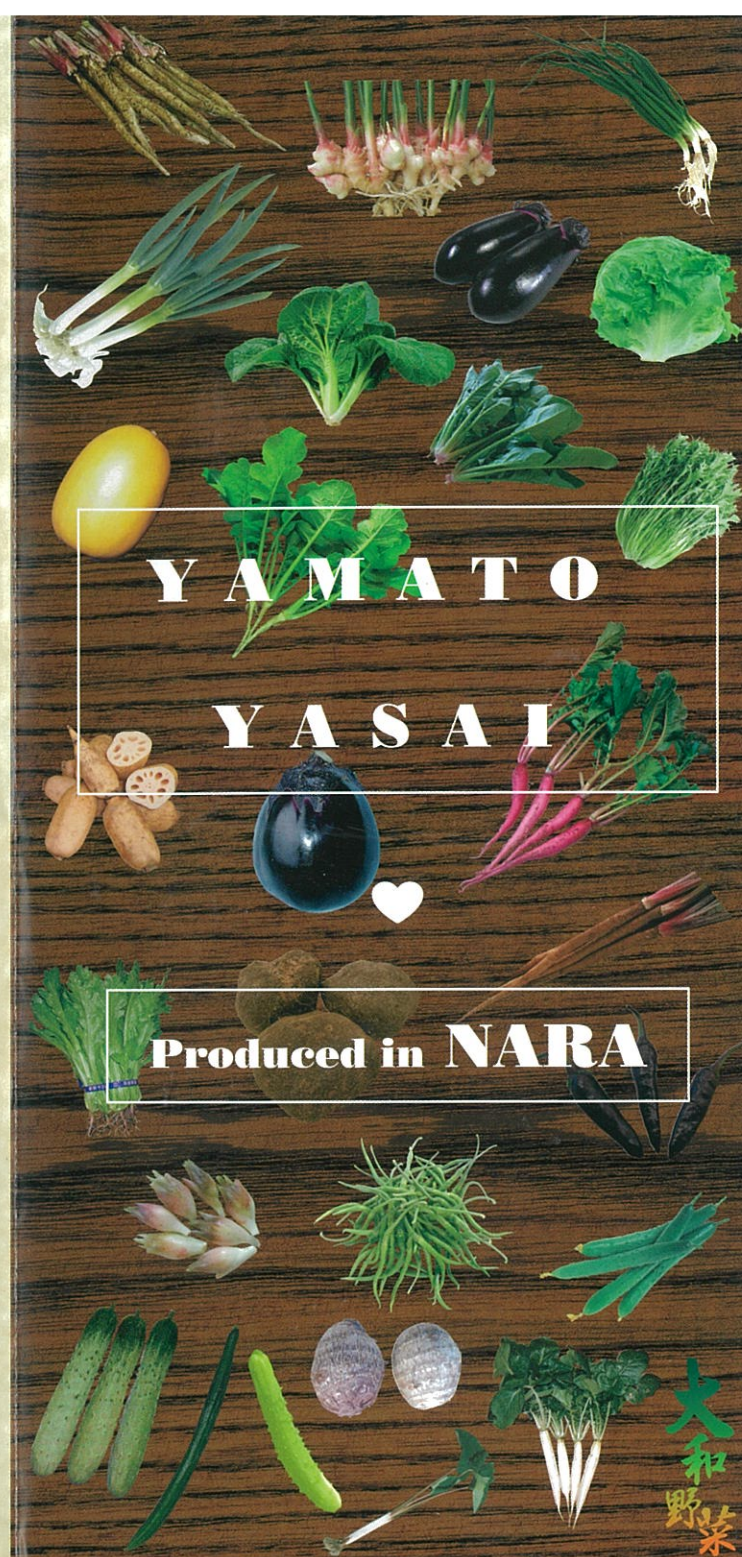
□ 出回り期 □ 出回り最盛期

大和野菜とは…奈良県の特産品として特徴をアピールできる大和の伝統野菜と大和のこだわり野菜

大和の伝統野菜…戦前から奈良県内で生産が確認されている品目。地域の歴史・文化を受け継いだ独特の栽培方法等により「味、香り、形態、来歴」などに特徴を持つもの

大和のこだわり野菜…栽培や収穫出荷に手間をかけて栄養やおいしさを増した野菜や本県オリジナルの野菜など

奈良県食と農の振興部農業水産振興課
TEL 0742-27-7443
http://www.pref.nara.jp/yamato_yasai/ (大和野菜公式サイト)



大和の伝統野菜

大和まな



漬け菜の一種で、かつては油とり用としても栽培されていた。葉には切れ込みがあり、濃緑色、肉質は柔らかく、甘みに富んでいる。特に冬の寒さにあたると甘みが増す。平成21年には、黄化しにくい新品種が開発された。

- 生産地 大和高田市、宇陀市 他 約9ha
- 販売先 直売所、スーパー 等
- 料理法 煮物、漬物、おひたし 等

千筋みずな



奈良では、水稻の収穫後に栽培されてきた。葉が細くシャキシャキとした歯ごたえが特徴。昔は大株のものが中心で鯨と炊く「ハリハリ鍋」の具材として親しまれたが、近年は、サラダ用として小株のものが主流となってきている。

- 生産地 宇陀市、奈良市、曾爾村 他 約18ha
- 販売先 スーパー 等
- 料理法 鍋物、サラダ 等

結崎ネブカ



観世能の発祥地川西町結崎には、江戸時代にネギの産地としての記録があり、室町時代に翁の能面といっしょに天から降ってきたネギを植えたという伝説がある。柔らかくて甘みがあり煮炊きものに美味しいネギ。

- 生産地 川西町 約1ha
- 販売先 直売所、スーパー 等
- 料理法 すき焼き、豚汁、めた和え 等

大和まくな



葉の切れ込みが深い中葉系、香気が少ない大葉系がある中で、葉が大きくて切れ込みが深く香気が柔らかい中大葉系が、奈良県で選抜され全国に広まる原形となった。奈良市等では中大葉系が、曾爾村等では、中葉系が栽培されている。

- 生産地 曾爾村、宇陀市、大和高田市 他 約7ha
- 販売先 直売所、スーパー 等
- 料理法 すき焼き、鍋物、おひたし 等

下北春まな



下北山村で自家野菜として栽培されてきた漬け菜。明治時代より、塩漬けた下北春まなにご飯を包み込んだめはり寿司は、山仕事のご馳走として親しまれてきた。大ぶりの丸い葉は切れ込みがなく、肉厚で濃い旨味と柔らかい口当たりが特徴。

- 生産地 下北山村 約33a
- 販売先 直売所 等
- 料理法 漬物、めはり、鍋物 等

軟白ずいき



えぐみの少ない赤茎の唐辛子のずいきをさらに柔らかくアクの少ない莖にするため、草丈の低いうちから新聞紙等で包んで光を遮り、軟化栽培した純白のずいき。主に和食の高級食材として利用される。

- 生産地 奈良市
- 販売先 業務用 等
- 料理法 煮浸し、ごま和え 等

花みょうが



五条市史に「明治六年、五条市大深のみょうが八十貫、明治十五年、同市櫻辻では六十貫」と記録がある。鮮やかな光沢があり、ほんのりピンク色で、ぶっくらとした大ぶりのみょうが。硬めで形がくずれにくく、薬味や漬物用に適する。

- 生産地 五条市、吉野郡 他 約13ha
- 販売先 業務用、直売所 等
- 料理法 薬味、漬物 等

ひもとうがらし



伏見群に属する辛唐辛子としし唐との雑種から選抜されたと推察されている。古くから自家消費用として作られてきた。太さが5mm程度の細身で長い形状、濃緑色で皮の柔らかい甘味唐辛子。多収で、夏から秋にかけて多くの果実を収める。

- 生産地 県下全域 約18a
- 販売先 直売所、スーパー 等
- 料理法 油いため、天ぷら、つけ焼き 等

紫とうがらし



古くから、自家菜園野菜の一つとして栽培されている。花弁、果色が紫色で、他の唐辛子と容易に区別できる。紫色は熱を加えると薄黄緑色に変わる。辛味がでることはほとんどなく、赤く完熟すると甘味もある。

- 生産地 県下全域
- 販売先 直売所 等
- 料理法 焼き物、つくだ煮、天ぷら 等

大和三尺きゅうり



明治後期に県内で交配育種された品種で、大和高原一帯で昭和頃まで栽培されていた。現在は、奈良漬け用として契約栽培されている。成熟果は長さ90cm以上にもなる長型品種で、果色は淡緑色、歯切れの良い食感と柔らかい皮が特徴。

- 生産地 奈良市、桜井市 等
- 販売先 業務用、直売所 等
- 料理法 漬物 等

黄金まくわ



奈良県農事試験場において、昭和初期から品種育成に着手し、昭和11年に育成された「黄1号」はマクワの基準品種である。ほのかな甘味があり、果色の黄金色が美しい。お盆のお供え物としてよく使われる。

- 生産地 県下全域 約9a
- 販売先 直売所 等
- 料理法 生食 等

大和丸なす



大和郡山市、奈良市では、古くから栽培されており、主に奈良、京都や京浜市場に出荷されている。つやのある紫黒色でへたと太いどげのあるのが特徴。肉質はよくしまり煮くずれしにくく、焼いても炊いてももしっかりとした食感がある。

- 生産地 大和郡山市、奈良市 他 約3ha
- 販売先 業務用、直売所、スーパー 等
- 料理法 田楽、揚げ物、焼き物、煮物 等

宇陀金ごぼう



明治初期から「大和」または「宇陀」の名で京阪神市場にその名を知られていた。肉質が柔らかくゴボウ特有の芳香が高い。雲母を多く含んだ土壌で栽培されるため、付着した雲母が光り、縁起物として正月のおせちに珍重される。

- 生産地 宇陀市 約1ha
- 販売先 直売所、スーパー 等
- 料理法 たたきごぼう、きんぴら 等

祝だいこん



四十日群から系統選抜された、直径3cmくらいの細い大根。根は曲がりやすく、手や鋏等で丁寧に土寄せをする。大和の雑煮は、円満を意味した輪切りの祝だいこんと、人参、里芋、角を削ぎ落とした豆腐の白みそ仕立てにすることが多い。

- 生産地 宇陀市、桜井市、吉野町 他 約5ha
- 販売先 直売所、スーパー 等
- 料理法 雑煮、煮物 等

小しょうが



奈良市、平群町、高市郡などの砂質土壌の地域には昭和初期まで大産地があった。山間部では横穴を、平坦部では縦穴を掘り、土中で種芋を保存している。小しょうがは、大しょうがに比べ小ぶりであるが辛みが強く、筋が少ないのが特徴。

- 生産地 奈良市 他 約31a
- 販売先 業務用、直売所 等
- 料理法 甘酢漬 等

片平あかね



インパクトのある鮮やかな赤色が目を引く蕪の一種。ポリフェノールを多く含んでおり、甘酢漬けにすると根の芯まで赤色が濃く発色する。山添村片平地区では、古くから栽培されており、生産者が優良な種子を守り続けている。

- 生産地 山添村 約25a
- 販売先 直売所、スーパー 等
- 料理法 漬物、サラダ 等

筒井れんこん



大和郡山市にあった筒井城の堀跡やその周辺では、土質が柔らかく地下水も豊富な湿地帯であることから、古くから質の良い蓮根が栽培されている。形態では節が長いのが特徴で、粘りが少なく、甘みと独特のシャリシャリ感がある。

- 生産地 大和郡山市 約1ha
- 販売先 直売所 等
- 料理法 煮物、天ぷら、ピクルス 等

大和いも



明治44年より奈良県農事試験場において栽培技術の試験が行われ、大正12年には154ha栽培されていた。薯が球形をしたものをツクネ薯郡と称し、大和いもは、表皮が黒皮で、形が整って凹凸が少なく、肉質が緻密で粘りが強い。

- 生産地 御所市 他 約3ha
- 販売先 業務用、直売所 等
- 料理法 山かけ、和菓子の材料 等

味間いも



昭和初期に、田原本町味間の生産者が奈良県農事試験場（現在の農業研究開発センター）から最も優良な種芋を譲り受け、現在まで生産している。外観は球状で、大きな芋（芋重50g以上）を多くつける豊産種。

- 生産地 田原本町、天理市 約1ha
- 販売先 直売所 等
- 料理法 煮つ転がし、田楽、蒸し芋 等

黒滝白きゅうり



黒滝村では江戸時代から栽培されていたと伝えられ、現在まで種子を受け継ぎ生産されている。外観は果実全体が白色。また、皮が薄くて、えぐみがなくコリコリ感のある食感で、漬物にして昔から親しまれている。

- 生産地 黒滝村 約10a
- 販売先 業務用
- 料理法 漬物