




せんすじ  
**千筋みずな**

奈良では、古くから水田の裏作として栽培されてきた。シャキシャキとした存在感のある食べ応えが特徴。

●出荷時期/通年  



**大和まな**

漬け菜の一種で、柔らかく、甘みに富む。おひたしや炒め物はもちろん、サラダや浅漬けなど、生でも美味しく食べられる。

●出荷時期/通年  

**大和丸なす**

まん丸な形がかわいらしい。肉質がしっかりしており、焼いても炊いてもしっかりとした食感がある。

●出荷時期/4~10月  

**大和いも**

ナガイモの仲間、すりおろして「とろろ」にするのがおすすめ。きめ細かく、とても粘り強いのが特徴。

●出荷時期/11~12月  



**イチジク**

大和郡山市を中心に、古くから栽培されている。生食はもちろん、ジャムやコンポートにしても美味しい。

●出荷時期/5~10月 



ゆうざき  
**結崎ネブカ**

観世能の発祥地とされている川西町の結崎地区で、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、煮炊きものにすると美味。

●出荷時期/9~2月  



**大和きくな**

きくな独特の香りを持ちつつも、香気が柔らかく、食べやすい。定番の鍋物はもちろん、おひたしや天ぷらにしても美味しい。

●出荷時期/通年  


あじま  
**味間いも**

田原本町の味間地区で古くから作られている里芋。粘りが強く、ねっとりとした食感が独特。

●出荷時期/10~1月  

**奈良の特産品**


奈良の「美味しいもの」を形づくる特産品の数々。昔からの技術や栽培方法を受け継いで、作られています。

 **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。

 **リーディング品目**



奈良県では、県の農業をけん引している農産物を「リーディング品目」、県の特産品として将来性が期待される農産物を「チャレンジ品目」と位置づけ、振興を図っている。

 **チャレンジ品目**

東京でも買えるよ!

うだ  
**宇陀金ごぼう**

雲母を多く含む土壌で育つため、付着した雲母がキラキラと金色に輝いており、縁起物として正月のおせちに珍重される。

●出荷時期/11~2月  

**イチゴ**

奈良県が育成した「古都華」や「アスカルビー」をはじめ、さまざまなイチゴが作られている。「古都華」は濃厚な味わいで、安定した甘みが特徴。「アスカルビー」は、甘みと酸味のバランスが絶妙で、水分が豊富でジューシー。

●出荷時期/11~5月 

**ひもとうがらし・紫とうがらし**

細長く独特の形がおもしろい「ひもとうがらし」は、辛みがなく、ししとうのような苦みもない。「紫とうがらし」はその名のとおり紫色で、こちらも辛くなく、ほんのりとした甘みを感じる。

●出荷時期/6~10月  

**柿**

生産量が全国第2位。水はけ、陽当たりがよく、朝晩の温度差が大きい地域で育ち、甘みが強い。品種は、甘柿の富有、渋柿の刀根早生などがある。ハウス柿は7月上旬から出荷が始まる。

●出荷時期/7~1月 

**大和茶**

弘法大師(空海)が唐から持ち帰った茶の種から栽培が広がったといわれる。色や香りが良いのはもちろん、見た目も美しい。

●出荷時期/通年 

**奈良食材レシピ1**

**大和まなのフレッシュジュース**

大和の伝統野菜  
大和まなのジュースです!



**材料(2人前)**

- 大和まな……………100g
- 砂糖……………10g
- りんご又はりんごジュース…100g
- ヨーグルト…100g
- はちみつ……………大さじ2~4
- 水……………200cc

**作り方**

- 1 大和まなをよく洗い、3~4cm程のザク切りにする。
- 2 りんごは皮を剥き、芯の部分を取り除き、いちよう切りにする。
- 3 ミキサーにすべての材料を入れ混ぜ合わせる。
- 4 コップに注いで完成。

**奈良食材レシピ2**

**富有柿のレモン煮  
ホイップクリーム添え**

旬の富有柿を使って簡単本格スイーツ♪



**材料(2人前)**

- 富有柿……………大2個
- 水……………適量
- 砂糖……………大さじ2
- ホイップクリーム…お好みの量
- レモン汁…大さじ2~4

**作り方**

- 1 柿の皮を剥き、8~12等分に切る。
- 2 鍋に①と砂糖、レモン汁を加え、柿がひたひたにならない程度の量の水を入れる。
- 3 中火~弱火でコトコト煮込み、汁がトロツとしてきたら出来上がり。
- 4 お皿に盛り付けホイップクリームを添えて完成。

**奈良食材レシピ3**

**アスカルビーのイチゴ大福**

古都華を使っても美味しい!



**材料(10個分)**

- 白玉粉……………85g
- ぬるま湯…180cc
- 白餡……………200g
- 上新粉……………35g
- イチゴ……………10個
- 片栗粉……………少々
- 砂糖……………80g

**作り方**

- 1 白餡を10等分し、イチゴの先だけを残して全体を包む。
- 2 耐熱性のボウルに白玉粉・ぬるま湯60ccを入れ、よくこねる。
- 3 ②に上新粉・砂糖・残りの水を混ぜ合わせ、ラップをしてレンジで3~4分加熱(600w)。固まっている生地をかき混ぜ、さらに1~2分加熱(600w)し、よくこねる。
- 4 片栗粉を薄くのぼした台の上に③を取り出し、10個にわけ、丸く伸ばし①を包んで完成。