

すべて「奈良県産」。

奈良の 「食」 カタログ

改訂版 2025

奈良県産食材の入門書



目次

03 奈良の野菜

- 04 〃 なす
- 05 〃 大和丸なす
- 06 〃 きゅうり／半白きゅうり
- 07 〃 黒滝白きゅうり／大和三尺きゅうり
- 08 〃 トマト
- 09 〃 ひもとうがらし／やまと甘なんばん／紫とうがらし
- 10 〃 大和当帰葉
- 11 〃 花みょうが／小しょうが
- 12 〃 葉ねぎ
- 13 〃 結崎ネブカ／大和ふとねぎ
- 14 〃 大和まな／千筋みずな／大和きくな
- 16 〃 ほうれんそう／大和寒熟ほうれん草
- 17 〃 さといも／軟白ずいき／味間いも
- 18 〃 大和いも
- 19 〃 宇陀金ごぼう／香りごぼう
- 20 〃 だいこん／祝だいこん
- 21 〃 筒井れんこん
- 22 〃 下北春まな／片平あかね
- 23 〃 有機野菜

24 〃 奈良のくだもの

- 25 〃 さくらんぼ
- 26 〃 梅
- 27 〃 いちじく
- 28 〃 すいか／黄金まくわ
- 29 〃 ぶどう
- 30 〃 梨／二十世紀
- 31 〃 柿／刀根早生／富有／御所柿
- 33 〃 いちご／アスカルビー／古都華
- 〃 珠姫／奈乃華

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。

伝統野菜

大和の伝統野菜とは

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。

こだわり野菜

大和のこだわり野菜とは

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。



奈良県プレミアムセレクトとは

大きさや形など外観の基準だけでなく、品質面でも優れた特徴を持つ「とびきり」の産品を県が認証する制度。

36 〃 奈良のお肉・川魚・その他

- 37 〃 大和肉鶏
- 38 〃 ヤマトポーク／ばあく豚／郷ポーク
- 40 〃 大和牛／大和峰牛
- 42 〃 ならジビエ
- 43 〃 奈良の蜂蜜／大和の雫
- 44 〃 乳・乳製品
- 45 〃 奈良の卵／大和なでしこ卵
- 46 〃 あまご／鮎
- 48 〃 米／古代米
- 49 〃 黒大豆
- 50 〃 きのこと
- 52 〃 大和茶
- 53 〃 素麺／清酒／奈良漬
- 54 〃 古代ひしお／醤油／葛
- 55 〃 問合せリスト

すべて「奈良県産」。

奈良の『食』カタログ

奈良 の 野菜

なす

ナス科ナス属

夏秋野菜の主役であるなすは、奈良の主要野菜の1つ。
県内では、主に中長卵形で紫色のなすが栽培されているが、
直売所等では、色も形も様々ななすが販売されているので、食べ比べてほしい。

正

「倉院文書」になすを
献上したという記載

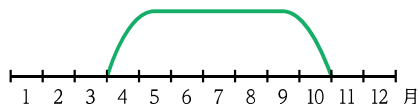
があることから、奈良時
代には既に栽培されてい
たことがわかってい
る。
なす特有の紫色は、ア
ントシアニンの一種のナ
スニンという色素による
もの。抗酸化作用がある
といわれている。

生産地

県内全域

出回り時期

4月上旬～10月下旬



栄養・特徴のある成分

カリウム

ナスニン

知恵袋

おいしい食べ方

2～3分でできる簡単なお好み焼き風のなす。輪切りにしたものを並べて、その上にマヨネーズをかけて電子レンジで加熱。その上にお好み焼きソースを塗って、カツオ節と青のりをかけていただく。



大和丸なす

伝統野菜

ナス科ナス属

選抜を繰り返し、優れた形質を継承してきた大和丸なすは大和の伝統野菜を代表する品目。緻密で、煮崩れしにくい肉質で、熱を加えると甘味が増す。



知恵袋

保存方法

1つつラップで巻いて冷蔵庫の野菜室に入れておくと、水分が飛ばず、色の艶が落ちない。

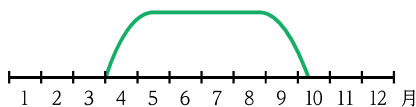


生産地

大和郡山市、奈良市 他

出回り時期

4月上旬～10月上旬



大和郡山市平和地区を中心に古くから生産されている。直径約10cm、丸型でへたに鋭いトゲがあり、光沢のある艶やかな紫黒色の特徴だ。一般的ななすと比べて収穫量は5分の1程度と少なく、手間暇がかかる貴重な大和の伝統野菜。

緻密で煮崩れしない肉質、油を吸い過ぎずべとつかないのが特徴で、煮物や天ぷらなど様々な調理法との相性も良く、高級食材として好評。



きゅうり

ウリ科キュウリ属

戦前はすいかに次ぐ奈良の特産品。
県内では一般的な白イボに加え、
大和三尺、黒滝白、半白など
特徴あるきゅうりが数多く存在する。

生産地

桜井市、五條市、
宇陀市、明日香村 他

出回り時期

6月～10月

栄養・特徴のある成分

カリウム

ビタミンC

収

穫期のきゅうりは果実の成長が
早いため、生産者は1日に2回
収穫を行う。きゅうりをまっすぐ伸
ばすためにはストレスをかけずに栽
培する必要がある、生産者の腕の見
せ所だ。

はんじろ

半白きゅうり

こだわり
野菜

ウリ科キュウリ属

その名の通り、頭(ヘタ)の方から
緑→白色のグラデーションが特徴的。
食感が良いので、
塩もみしてご飯のお供にお薦め。

生産地

葛城市 他

出回り時期

4月上旬～7月中旬

戦

後、きゅうりの品種は、歯切れ
と食味の良い生食用の白イボ系
が主流となり、果皮が固く漬物利用
が主であった半白は姿を消していった。
それでも一部の産地では現在でも
半白が生産されており、直売所等で
販売されている。



黒滝白きゅうり

伝統野菜

ウリ科キュウリ属

黒滝村で江戸時代から種子を受け継ぎ、生産している黒滝白きゅうり。
生産量が少なく、希少なきゅうりだ。
黒滝村ではひね漬けにして江戸時代から食べられてきた。



外

観は果実全体が白色で、長さは一般の生食用のきゅうりに比べてやや短いのが特徴。皮が薄くて、えぐみがなくコリコリとした食感だ。生食としての流通はほとんどなく、漬物に加工して地元直売所等で販売されている。希少な黒滝白きゅうりの伝統の味を是非。

生産地
黒滝村

出回り時期
7月上旬～8月下旬

大和三尺きゅうり

伝統野菜

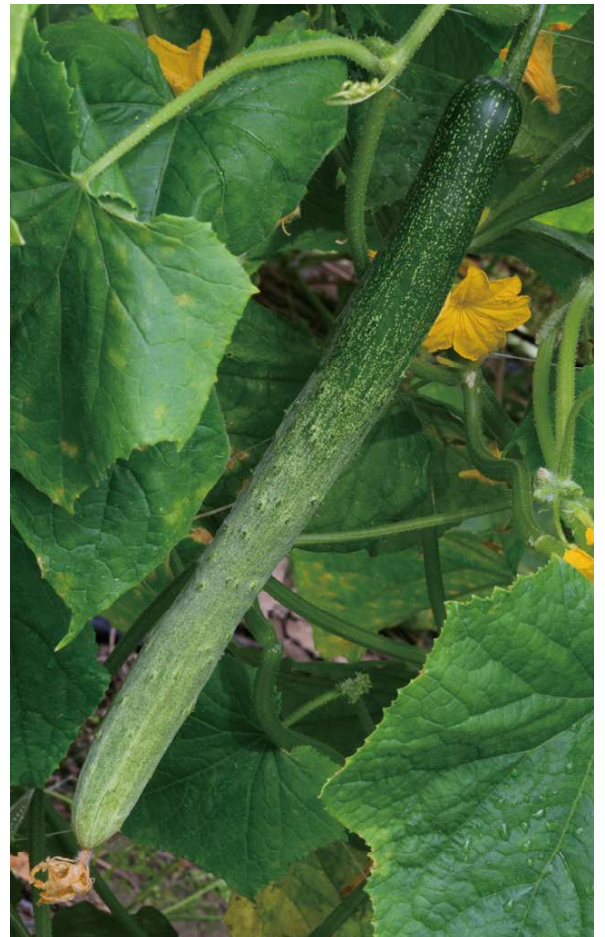
ウリ科キュウリ属

奈良のきゅうりの代表格であった大和三尺。
今では生産量は少ないが、
奈良漬として楽しめる。

生産地
県内全域

出回り時期
6月下旬～8月上旬

大 正以降、優良な系統が選抜され、大和高原一帯で昭和40年代まで栽培されていた。現在は、奈良漬用として契約栽培されている。長さ60cm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。



撮影：大西としや

トマト

ナス科トマト属

食の欧米化とともに、県内でも栽培面積が増加していった。

完熟収穫が可能な品種の普及に伴い、果物感覚で食べられる野菜になった。



知恵袋

トマトの赤い色素「リコピン」には抗酸化作用があり、美容・健康への様々な効果が期待されている。オリーブオイルでトマトを炒めるとリコピンが体内に吸収されやすくなるといわれており、お薦めの食べ方だ。

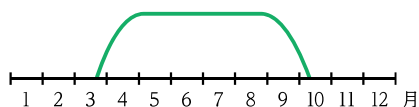


生産地

天理市、大和郡山市、
五條市、曽爾村 他

出回り時期

3月下旬～10月上旬



栄養・特徴のある成分

カロテン

リコピン

カリウム

県

内では、厳冬期を除いて、様々な栽培方法によってトマトが作られている。標高が400～600mある大和高原地域では、夏でも比較的冷涼で昼夜の気温差が大きいことから、糖度の高いトマトが生産されている。最近では、サイズや色（黄・オレンジ・緑・黒など）も多様だ。

ひもとうがらし

伝統
野菜

ナス科トウガラシ属

太さ5mm程度の細身で長い形状の、
皮が柔らかい、^{あまみしゅ}甘味種のとうがらし。



収 穫に労力がかかるため、市場に出回することは少ないが、古くから自家消費用として作られており、夏になると直売所で売られることが多い。熱を通すと、柔らかく甘味が増すので、天ぷら、炒め物、つくだ煮などにして食べるのがお薦め。

やまと甘なんばん

ナス科トウガラシ属

カプシノイドを含有し、
辛味が微弱で美味しいとうがらし。



大 和の伝統野菜ひもとうがらしとカプシノイド高含有品種CH-19甘の交配から育成された。生産は県内に、販売先は飲食店と加工業者に限定されている。

紫とうがらし

伝統
野菜

ナス科トウガラシ属

色鮮やかな紫色の甘味種のとうがらし。
完熟すると赤色になり、甘味も増す。



古 くから、県内で自家消費用に栽培されてきたため、直売所などで販売されることが多い。辛味がでることは、ほとんどなく、また、熱を加えると紫色から黄緑色に変わる。

とうがらしの出回り時期は、6月下旬～10月上旬。

とうき 大和当帰葉

セリ科シシウド属

根は薬・葉は食す大和当帰。葉は、セロリのような爽やかな香りがあり、天ぷらのほか、和のハーブとして料理のアクセントや香り付けにも。



知恵袋

大和当帰葉の加工品

生葉としても様々な料理にアレンジできるが、大和当帰葉を使った加工品も多数販売されている。乾燥粉末、茶、ドレッシングなどの食品にとどまらず、化粧品や入浴剤などにも使用されているので、気軽に試してほしい。

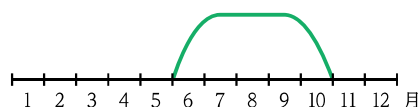


生産地

五條市、宇陀市、吉野町 他

出回り時期

6月上旬～10月下旬



栄養・特徴のある成分

カリウム

カルシウム

17

世紀の中頃から、根を生薬として利用するために栽培が始まった、大和当帰。2012年より葉の部分から、葉を料理や加工品として活用する動きが広がっている。