

筒井れんこん

伝統
野菜

ハス科ハス属

筒井城の堀跡の豊富な地下水で育てられる筒井れんこん。
節が長く、白い。甘味があり、ほどよいシャリシャリ感が特徴。

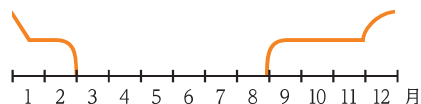
大 和郡山市にあった筒井城の堀跡やその周辺は、地下水が豊富な粘土質の湿地帯であることから、古くから質の良いれんこんが栽培されている。7月下旬からほんのりピンクを帯びた白色でやや大ぶりの美しい花を咲かせる。

生産地

大和郡山市

出回り時期

9月上旬～2月下旬



栄養・特徴のある成分

ビタミンC

食物繊維

カリウム

知恵袋

保存方法

乾燥してしまうと、味に変化はないものの変色してしまうため、保存は水に漬けておくのがお薦め。また水に漬けておくと日持ちもする。濡れ新聞に包んで冷蔵庫に保存するのもよい。





下北春まな

伝統野菜

アブラナ科アブラナ属

下北山村で栽培される下北春まな。
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。

塩

漬けた高菜でご飯を包んだめ
はり寿司は有名だが、下北山村
では、高菜の代わりに塩漬けた
下北春まなを使う。高菜のような
辛味がなく、優しい味になる。

生産地

下北山村

出回り時期

1月上旬～2月下旬

栄養・特徴のある成分

カルシウム

カロテン

鉄

食物繊維

片平あかね

伝統野菜

アブラナ科アブラナ属

山添村片平地区で
栽培されてきた赤い色が印象的な細長いカブ。

生産地

山添村

出回り時期

11月上旬～2月下旬

栄養・特徴のある成分

ビタミンC

アントシアニン

山

添村片平地区では、古くから根
の先まで赤く細長いカブが栽培
されている。この地区では、優良系
統を選抜するために毎年品評会を開
催し、種子を守り続けている。甘酢
漬けにすると根の芯まで鮮やかな赤
色に染まる。



有機野菜

有機野菜とは有機 JAS 認証を受けた野菜のみが使える呼称で

「オーガニック野菜」も同様。

化学肥料や化学合成農薬を一定期間使用していない土壌で育てられた野菜。



県内で生産されている品目
ほうれんそう、小松菜、水菜 他

生産地
宇陀市 他

有 機野菜とは、単年生作物は植え付け前2年以上、多年生作物は最初の収穫前3年以上は化学的に合成された肥料及び農薬の使用を避けることを基本として、土壌の性質に由来する農地の生産力を発揮させることにより、生産された野菜のこと。田畑や種子・苗にいたるまで、その生産方法・基準は細かく定められており、これらにのっとりて生産され、国が定めた登録認証機関により認証を受けた野菜だけが有機野菜を名乗ることができる。

すべて「奈良県産」。

奈良の『食』カタログ

奈良のくだもの

さくらんぼ

バラ科サクラ属

さくらんぼといえば山形が有名だが、
県内の美味しいさくらんぼは山形より一足早く楽しめる。



知恵袋

おいしい食べ方

さくらんぼのコンポート(シロップ漬け)。せっかくの鮮やかな赤色は煮ると色が抜けてしまうため、ボイセンベリーやラズベリーを入れて一緒に煮る。ジャム作りも同じ。お菓子のトッピングにもなる。

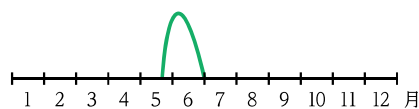


生産地

天理市、桜井市、
五條市、下市町 他

出回り時期

5月下旬～6月下旬



栄養・特徴のある成分

カリウム

葉酸

ソルビトール

奈

良のさくらんぼは、全国生産量の8割を占める本場・山形より2週間早く収穫できる。県内の生産量はまだ少ないが、直売所を中心に回り、佐藤錦や高砂などの美味しく美しい品種を味わうことができる。

梅

バラ科サクラ属

古来、花といえば梅であった。南朝の貴族達を慰めた賀名生梅林、松尾芭蕉が愛で句を残したと伝えられる月ヶ瀬梅林などの名勝は、今は美味しい梅の産地でもある。



知恵袋

梅干しの上手な漬け方

腐りにくいはずの梅干しを家庭で作るとよくカビが生えて駄目になる事がある。カビの生育には酸素が必要であり、漬け汁から浮いて露出した部分によく発生する。そこで、シソや果実を漬け汁にしっかり沈めるようにすればカビが生えにくくなる。

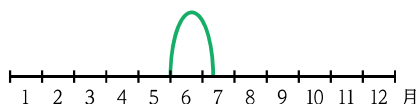


生産地

五條市、下市町、奈良市 他

出回り時期

6月上旬～7月上旬



栄養・特徴のある成分

カリウム

クエン酸

食物繊維

梅

はレモンに匹敵する高濃度のクエン酸を含み、その芳醇な香りとともに、梅の個性を形作っている。奈良では6月上中旬に収穫する鶯宿（おうしゅく）、6月中下旬の白加賀、6月下旬から7月初旬の南高などが作られ、梅酒や梅干しに加工されている。

いちじく

クワ科イチジク属

世界最古の農作物の一つ。「聖書」をはじめ、様々な神話に登場する。
日本へは約 400 年前に渡来。以後、新品種や独特の栽培技術が生まれ、
美味しい果実が生産されている。



知恵袋

おいしい食べ方

いちじくに豊富なアントシアニンは、酸性で鮮やかに赤く発色する。ジャム等を作る際に美しく仕上げるには、①一度に大量に煮込まない、②加熱しすぎない、③レモン汁などの酸を仕上げ前に添加するとよい。

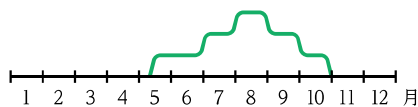


生産地

大和郡山市、明日香村、
下市町 他

出回り時期

5月中旬～10月下旬



栄養・特徴のある成分

カリウム 食物繊維 カルシウム
アントシアニン マグネシウム

県

内で本格的な栽培が始まったのは大正時代。大和郡山市を中心に水田に植栽され、現在は、ハウス促成栽培を含め生産量約500トン、全国7位の産地である。最近はグラッセなどの加工品の生産も始まっている。

すいか

ウリ科スイカ属

県内で本格的にすいかの栽培が始まったのは明治時代。
現在でも全国のすいかの多くが
県内の種苗会社で品種改良された種子から作られている。

生産地

県内全域

出回り時期

7月上旬～8月下旬

栄養・特徴のある成分

カリウム

カロテン

す

いか栽培は奈良の風土に合っており、明治から大正時代にかけて広く栽培されていた。奈良県が品種改良を積極的に行い、育成した「大和」種が人気を博し、大和西瓜は全国ブランドになっていった。



黄金まくわ

ウリ科キュウリ属

平城宮跡から種子が発掘され、「万葉集」の中でも山上憶良が「瓜食めば…」と詠んでいるように
奈良時代から庶民の間でも食べられていた。
ほのかな甘味と黄金色の果皮が美しい。

伝統野菜

昭

和初期から奈良県が品種育成を進め栽培面積が拡大したことにより、奈良のまくわが市場を席巻した。県内ではマツカの名で親しまれ、現在では、主に自家消費用として栽培されている。お盆のお供え物として使われることも多い。

生産地

県内全域

出回り時期

7月上旬～8月下旬

栄養・特徴のある成分

カリウム

ビタミンC

葉酸



ぶどう

ブドウ科ブドウ属

「古事記」で最初に記述のある果物であり、高松塚古墳出土の海獣葡萄鏡の文様など、ぶどうの歴史は古い。本格的な生産は、明治以後の新品種導入からだ。

県

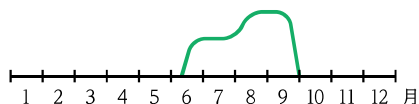
内には明治末のデラウェア導入から栽培が始まった産地が多い。その後、昭和30年代に種なしぶどうが誕生し、一世を風靡する。現在はデラウェアのほか、シャインマスカットなど美味しく多彩な品種が生産されている。

生産地

平群町、河合町、天理市、
五條市、下市町 他

出回り時期

6月中旬～9月下旬



栄養・特徴のある成分

カリウム

ポリフェノール

知恵袋

ぶどうの赤や黒の色素はアントシアニンというポリフェノールだ。種子にも別の種類のポリフェノールが多く含まれ、ワインに深みを与える渋味のもととなっている。近年は健康機能性が研究され、その成果が期待されている。



梨

バラ科ナシ属

梨の歴史は古い。中国西部で生まれた梨は、やがて海を渡り日本梨の系統になった。持統天皇が栗や芋などとともに栽培を奨励するなど、歴史的にも重要な果物の一つだ。



幕

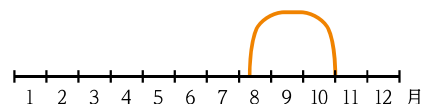
末の安堵村（現生駒郡安堵町）で栽培が始まり、明治以降、大淀町や五條市に広がって、現在の梨産地が形成された。市場出荷はほとんどされず、明治以来続く直接販売と、観光農園を主体に、高品質の梨が供給されている。

生産地

大淀町、斑鳩町、五條市 他

出回り時期

8月中旬～10月下旬



栄養・特徴のある成分

カリウム 食物繊維
ソルビトール

二十世紀



青梨の代表的な品種。その美味しさから二十世紀を背負っていく品種になるという意味で命名された。その爽やかな味わいは百年以上経った今でも根強い人気。



大

大淀町大阿太高原地域は、百年を超える歴史ある二十世紀の産地で、多くの直売所や観光農園が並ぶ。瑞々しいさっぱりとした味わいとシャキシャキとした歯ごたえが特徴で、中でも大玉で高糖度の厳選品は、奈良県プロミウムセレクトとして販売される。

知恵袋

おいしい食べ方

美味しい梨を選ぶには、同じ品種ならしっかり育った大きめの果実であること、表面に目立つ傷がないこと。梨は皮に近いほど甘いので、なるべく薄く皮を剥いて食べるとよい。



生産地

大淀町、五條市

出回り時期

9月