

# うし 大和牛



その上質な肉の味わいに魅せられる人も多い和牛ブランド大和牛。  
歴史に培われた環境と恵まれた気候風土の中で、大切に育て上げる。

## 生産地

奈良市、大和高田市、  
五條市、生駒市、香芝市、  
宇陀市、安堵町、明日香村



## 奈

良が誇る和牛ブランド、大和牛。その上  
質な味わいの肉に魅せられる人は多い。

生産地域は宇陀市が全体の7〜8割を占め、  
残りは明日香村や奈良市都祁地区などで生産  
されている。

大和牛が毎日食べている飼料(エサ)や父  
牛・母牛の血統などの情報は全て一元管理。  
肉質を高めるために雌牛は未経産牛で30か月  
齢以上、去勢牛は県内生まれで28か月以上飼  
育されたものを厳選している。

吟味された良質の飼料を十分に与えられ、  
愛情込めて育てられた大和牛の肉は、体に良  
いといわれるオレイン酸が豊富で、脂肪の口  
溶けが良く、風味豊かで味わいがある。20  
16年12月からは、特に厳しい品質基準を全  
て満たしたものを奈良県プレミアムセレクト  
大和牛として認証している。

# うし 大和峰牛



## 大

和峰牛の主な飼育地域は、五條市北  
部の通称「阿田峯高原」と呼ばれる地

域。この地の名前から、大和峰牛と名付  
けて販売。現在は、生産農家が県内全域  
に広がり、J Aを通して大阪市中央卸売  
市場南港市場に出荷している。

牛の種類や性別の限定はないが、麦・  
ふすま・とうもろこしをブレンドした飼  
料を基本に、各生産農家が試行錯誤しな  
がら育て方や味の追求を重ねている。

# ならジビエ



奈良の豊かな自然が育んだ「ならジビエ」。  
脂が甘くてしっかりした肉質のイノシシ肉と  
高タンパクで低カロリーな赤身のニホンジカの肉は、  
「おいしいならジビエ提供店」で味わうことができる。



ニホンジカ肉のロースト



ぼたん鍋

## 栄養

肉類	カロリー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	鉄分 (mg)	ビタミンB2 (mg)
イノシシ	268	18.8	19.8	2.5	0.29
シカ	147	22.6	5.2	3.4	0.32
牛(肩ロース)	441	13.8	37.4	0.7	0.17
豚(肩ロース)	253	17.1	19.2	0.6	0.23

※100g当たり(日本食品標準成分表より引用)

## 食肉加工地

五條市、天川村、  
上北山村 他

な

らジビエとは、県内で捕獲され、  
食品衛生法等の法令を遵守した施  
設で処理加工されたイノシシとニホン  
ジカの肉のこと。

県では、農作物等の鳥獣被害対策の  
一環として、捕獲獣を地域資源として  
活用するため、ならジビエを取り扱  
う飲食店等を「おいしいならジビエ提  
供店」として登録し、ならジビエの消  
費拡大を推進している。

## 知恵袋

### ならジビエ加工品 (レトルトカレー)

ならジビエを使ったレトルトカレー、  
缶詰、燻製、冷凍の枝肉などが通信  
販売や道の駅等で購入できる。



はちみつ

# 奈良の蜂蜜



生産地 県内全域



悠久の歴史、豊かな自然、  
蜜蜂が県内の花から集めた奈良の蜂蜜。

奈

良の養蜂は、飛鳥時代に遡る。643年、日本に渡来した百済の王子が三輪山へ蜜蜂を放って養蜂を試みたという記述が「日本書紀」に残されており、これが日本における「蜂を養う」養蜂の始まりだといわれている。

蜂蜜は、どの花から、いつ、どこで、蜜蜂が蜜を採ったかによって、味・香り・色・舌ざわり・こく・風味等が大きく違う。

良品質で安全安心な蜂蜜を提供するため、養蜂農家は蜂を養うとともに、里山や耕作放棄地に蜜源となる樹木、草花の植栽活動にも取り組んでいる。

## 奈良県産高級蜂蜜 大和の雫

しづく

品質の高さと安全性を科学的に証明した生蜂蜜※



大

和の雫は、奈良県ブランドとして奈良県養蜂農業協同組合の養蜂家が集結して作ったブランド蜂蜜である。

古代より受け継がれた奈良の豊かな自然の中で育まれた樹木や草花から採れた蜂蜜で、独自の厳しい基準を満たしたものだけが「大和の雫」として流通している。

養蜂農家がこだわって作った生蜂蜜100%であり、安全安心であることを科学的に証明している。

養蜂農家がこだわり抜いて作った「生蜂蜜」。生蜂蜜だからその花の香り、さっぱりとした甘さと深い味わいを楽しめる。

※科学的に証明した生蜂蜜  
糖度の高さとH.M.F.値（ヒドロキシメチルフルフラール）の低さで証明。H.M.F.値は鮮度及び加熱履歴に対する指標で、数値が低いものほど加熱されていない本物の生蜂蜜といえる。

# 乳・乳製品

飛鳥時代より薬として珍重されていた牛乳。  
様々な栄養素がバランスよく含まれている。  
牛乳のほか、ヨーグルトやソフトクリームなどの乳製品も豊富だ。



西井牧場

ラッテたかまつ



植村牧場

栄養・特徴のある成分

カルシウム

生産地

県内全域

知恵袋

コップ1杯の牛乳を飲もう！



牛乳にはカルシウムをはじめ、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン等の栄養素がバランスよく含まれている。1日コップ1杯の牛乳で必要な栄養素をバランスよく補える。牛乳が苦手な場合は、シチューやスープ等に入れるのもお勧めだ。

**現** 在、搾った乳は、ほぼ乳業メーカーに引き取られるが、数戸の酪農家が、独自に加工し販売している。

1883年創業の植村牧場は、奈良市・般若寺の向かいに位置し、新鮮な牛乳や、その牛乳を使ったソフトクリーム、お菓子等を販売している。

葛城山麓にあるラッテたかまつでは、ヨーグルトや、材料にこだわった甘さ控えめのアイスクリームなどが特に人気だ。

香久山南麓で酪農を営む西井牧場では、こだわりの牛乳や、「飛鳥の蘇(そ)」「チーズのようなもの」等を製造・販売している。

# 奈良の卵

奈良県産ならではのこだわり  
安全・安心・美味しい卵は健康な親鶏から  
奈良の恵まれた環境を活かし  
愛情たっぷりで育てた「奈良の卵」

卵を1日2個以上食べるとコレステロールが高くなると考えられていたが、これは100年以上前の実験結果による誤解。卵は必須アミノ酸がバランスよく含まれ、料理方法も豊富。1日1個と決めつけないでほしい。

**安** 全・安心・美味しい卵のために、生産農場では、定期的に親鶏の健康をチェックし、毎日、卵の品質検査を実施する。

また、卵は飼料(エサ)の影響を強く受けるため、安全で栄養価の高い飼料を各養鶏家が工夫し、組み合わせを親鶏に与えている。



生産地  
県内全域

# 大和なでしこ卵<sup>らん</sup>

2008年より奈良県ブランド卵として販売を開始した  
DHAが豊富な健康たまご



**親** 鶏に大和茶の粉末、魚油を配合した良質な飼料を与えることで、栄養分を豊富に含んだ卵が誕生。

茶に含まれるカテキンにより卵特有の生臭さの軽減や親鶏の健康状態の向上が期待されている。

魚油には、脳の働きを活発にする効果があるといわれるDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれており、DHAが豊富なこくのある卵は、メディアからも「健康たまご」として注目されている。

生産地  
奈良市、大和郡山市、香芝市、安堵町

栄養・特徴のある成分

DHA



# あまご

サケ科タイハイヨウサケ属

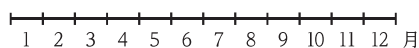
川魚のなかでもクセがなく美味で、「溪流の女王」とも称される「あまご」。きれいで冷たい水を好むあまごの養殖は、何ととっても水の管理が難しい。

## 生産地

御杖村、黒滝村、野迫川村、  
十津川村、下北山村、  
上北山村、川上村、東吉野村

## 出回り時期

周年



## 知恵袋



## 調理の工夫

鮎やあまごの塩焼きは、ヒレが焦げないように、ヒレに塩を多めにつけて焼くことで（「化粧塩」という）、きれいに仕上がる。

パ

マークと呼ばれる小判状の斑点と小さな朱点が特徴で、「溪流の女王」とも称される「あまご」。川魚のなかでもクセがなく美味だ。県内では主に吉野郡及び宇陀郡で養殖が行われている。現在、鮮魚での出荷だけでなく、甘露煮など加工食品も販売されている。

# 鮎

アユ科アユ属



ス

イカやキュウリのような独特な良い香りがすることで香魚とも呼ばれる鮎。奈良県で釣れる鮎は、吉野川をはじめ、県内各地の清流が育んだ上質なコケを食べるので、特に味が良いといわれている。

胸びれの後方が黄色いのが特徴。塩焼きはもちろん、頭や内臓を取り除き、中骨ごと輪切りにし、氷水にさらしてあらいにした、背ごしもお薦め。

# 米

イネ科イネ属

県の水稲生産量の約7割を占めるヒノヒカリの美味しさは高く評価され、米の食味ランキング((一財)日本穀物検定協会)で2010年産以降6年連続「特A」獲得。

**県** 内では、大和平野地域、大和高原地域、五條・吉野地域などで米づくりが行われている。中山間部では稲穂の季節に昼夜の気温差が大きくなるため、美味しい米ができる。主要品種であるヒノヒカリは、艶と適度な粘りがあり、粒が潰れにくいため、様々な食事に合う。



## 生産地

県内全域

## 新米の時期

9月~12月



## 栄養・特徴のある成分

炭水化物

## 古代米 (黒米)

くろまい

**生産地** 明日香村

古代米の一種、濃い紫色の黒米は、古くは中国歴代の皇帝献上米として大切にされたという。生産量が少ないため、希少価値の高い米だ。米粒は小さく、白米に1割程度の割合で混ぜて炊くのが一般的で、もっちりとした弾力のあるその食感は、観光客からも人気。





# 黒大豆

マメ科ダイズ属

昼と夜の寒暖差の激しい土地が育む黒大豆。  
正月に欠かせない食材だ。



主

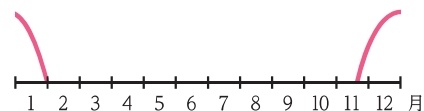
な生産地の宇陀市は、標高300〜400mの中山間地域で、昼夜の気温差が大きく、粘土質の土壌は味の良い黒大豆を育てるのに適している。普通の大豆に比べ、より濃厚な味わい。色は鮮やかな黒色で、サイズは直径10mmほど。自然乾燥させたものはより丸くなる。

## 生産地

奈良市、桜井市、葛城市、宇陀市、田原本町、明日香村

## 出回り時期

11月下旬〜1月下旬



## 栄養・特徴のある成分

炭水化物 たんぱく質 カリウム  
カルシウム マグネシウム アントシアニン

## 知恵袋

### 黒豆の煮方(例)

水、砂糖、塩、醤油を煮立たせ、洗った黒豆を入れる。重曹を入れて一晩おく。沸騰するまでは強火、沸騰したら弱火で約5時間ほど煮る。水を継ぎ足しながら、空気にふれないように落としふたをする。



# やまと花びらたけ



三輪山で見つけた幻のきのこを人工栽培。

**フ**ランス料理の高級食材として珍重されている花びらたけ。白く美しい花びら模様、マツタケのような香りは、「他の素材を活かし料理を引き立てる」と有名シェフからも評価が高い。歯切れの良い食感とさわやかな後味も特徴的で、口に入れた時より飲み込んだ後の方が口内に旨味が広がる。販売は限定的で、高級料理店などで使われている。



# しいたけ



味も香りも明らかに違う天然の原木で栽培されたしいたけ。

**栽**培に手間暇のかかる原木しいたけは、肉厚でしっかりとした食感があり、風味も抜群。菌のタイプを使い分け、収穫のピークは春と秋の年2回。

また、使用後の原木を暖房用の燃料にしたり、チップにして水田での有機肥料にするなど、循環型農業を実践している生産者もいる。



# きくらげ



栄養価の高いきくらげ。奈良では白いきくらげも栽培。

**食**物繊維やビタミンDが豊富であるきくらげは、生と乾燥品の両方で流通している。こりこりとした食感が特徴で、主に中華料理の食材として利用されるが、デザートで使われることも。

生のきくらげも加熱する必要があるが、湯通しすればサラダや酢の物などで食べられる。



# きのこ

調理法が豊富で人気の高いきのこ。奈良県産のきのこは個性豊かなものが多い。