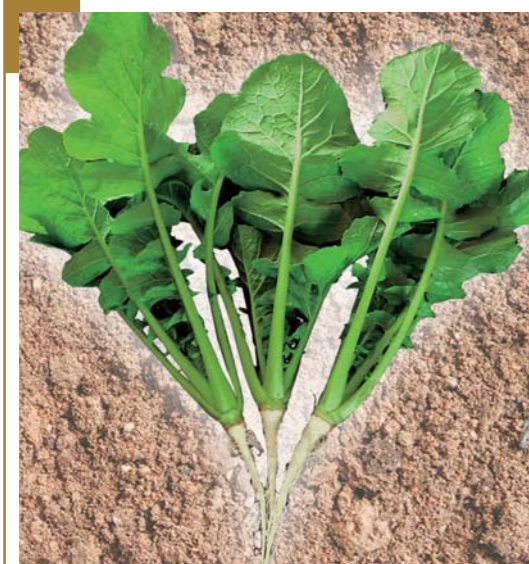


【安定した生産量を持つ代表的な大和の伝統野菜。】

“大和産”の独自性を、より色濃くアピールしたい伝統野菜。量販店などの市場流通での販売、また加工品販売も可能です。

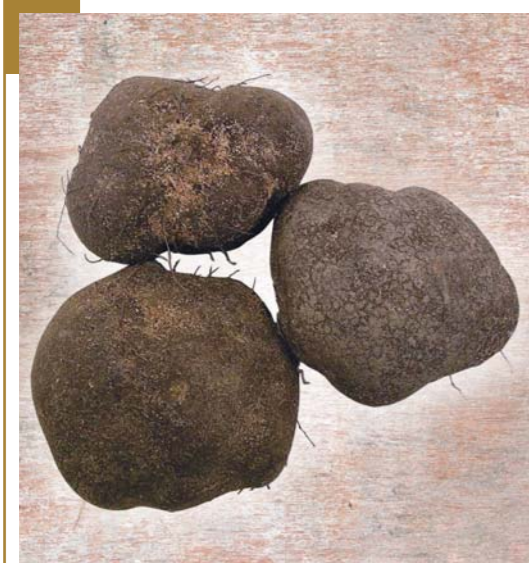


◆ 独特の風味、野性的な外観。

大和まな *Yamato-mana* <アブラナ科アブラナ属>

晩秋から冬にかけての大和の地方色豊かな総菜として、漬物やおひたし、煮物、油炒めに辛子和えなどに調理され、食卓を飾ってきた。周年栽培が可能になったが、12月以降、霜に当たると、他の漬け菜にないやわらかさと独特の風味や甘みがグンと増す。同じ仲間のコマツナやシロナと比べて、野性的な外観が魅力。辛み成分「イソチオシアネート」を多く含む点でも注目される。中国から渡来した漬け菜は、「古事記」に「菘」と記載があるように、わが国の中で最も古い野菜のひとつ。

旬	生産地	料理法
11月中旬～2月	宇陀市、大和高田市 他 (作付面積約7ha)	漬物、おひたし、煮物 など



◆ 「山薬」の名でも親しまれてきた。

大和いも *Yamato-imo* <ヤマノイモ科ヤマノイモ属>

黒皮で、形が整って凹凸が少なく、肉が濃密で粘りが強いのが特徴。本場の御所市では皮をむいて搾りおろし、卵と味噌汁を加えて、さらに擦り混ぜて「とろろ汁」にして食されてきた。昔から「山薬」の名でも親しまれている。その優れた品質から薯蕷(じょうよ)饅頭など和菓子の原料にも使われる。日本にはナガイモが渡来する以前から、薯蕷と呼ばれていたヤマノイモが山に自生しており、「東大寺正倉院文書」にも、天皇に献上されていた野生の高級食品として登場する。

旬	生産地	料理法
11月～12月	御所市、天理市 他 (作付面積約10ha)	山かけ、薯蕷(じょうよ)饅頭などの和菓子の材料 など

◆ 焼いてよし。炊いてよし。

大和丸なす *Yamato-marunasu* <ナス科ナス属>

美しい艶のある紫黒色に、その名の通り丸い形状、ヘタに太いとげのあるのが見た目の特徴。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独特の風味と食感が楽しめる。代表的なメニューは、揚げ物や田楽。京阪神はもちろん、首都圏にも出荷されており、販売額の大きい大和伝統野菜のひとつ。正倉院文書に「天平勝宝二年(七五〇)六月二十一日藍園茄子を進上したり」とあり、わが国のなす栽培は平城京の時代には行われていたことがわかる。

旬	生産地	料理法
4月～10月	奈良市、大和郡山市、斑鳩町 (作付面積約4ha)	焼き物、煮物 など



◆ 独特の香りが何よりの魅力。

大和きくな *Yamato-kikuna* <キク科キク属>

菊に似た独特の香りが何よりの魅力。香気やわらかで葉が大きく切れ込みも深い特徴を併せ持つ中大葉種が奈良県で選抜され、全国に広がった歴史がある。鍋物に、おひたしに、日本の食卓に欠かせない食材。室町時代末頃に渡来した。

旬	11月中旬～2月
生産地	奈良市、天理市、大和高田市、曾爾村 (作付面積約16ha)
料理法	鍋物、すきやき、おひたし など



◆ 栽培農家により異なる個性が。

千筋みずな *Sensuji-mizuna* <アブラナ科アブラナ属>

シャキッとしたやわらかい食感が身上の野菜。「ハリハリ鍋」など鍋物や漬物、炒め物などアイデア次第でバラエティ豊かに調理できる。そのままサラダにしてもおいしい。栽培農家により微妙に異なる個性を食べ比べるのも面白い。

旬	11月中旬～2月
生産地	奈良市、天理市、桜井市、曾爾村、御杖村 (作付面積約25ha)
料理法	鍋物、和え物、サラダ など



【生産地独自の伝統や由来、物語性に特有の魅力。】

すべて地域名を冠にした、ブランド感の高い大和の伝統野菜。販売面では、その歴史や物語性もアピールポイントになります。



◆ 翁の能面と一緒に天から…。

結崎ネブカ

Yuuzaki-nebuka
＜ユリ科ネギ属＞

川西町結崎には、室町時代に翁の能面と一緒に天から降ってきたネギを植えたという伝説がある。能面が落ちた地には「面塚」があり、川西町は観世能発祥の地としても知られる。川西町は江戸時代からネギの名産地として知られ、やわらかくて甘みがあり、煮炊き物に美味しい味が人気を呼んだ。しかし、やわらかく葉が折れやすいため、戦後、市場から姿を消す。その“幻のネギ”を、近年、一農家に残っていた杯半分の種から復興した。こうした伝説、物語と一緒に味わってほしい。

旬	生産地	料理法
11月～12月	川西町 (作付面積約1ha)	煮炊き物、焼き物 など

◆ 金色に光るブランドごぼう。

宇陀金ごぼう

Uda-kin-gobou
＜キク科ゴボウ属＞

明治初期から“ブランド野菜”だった宇陀産ごぼう。粘質な土壌で育ち、肉質がやわらかで、ごぼう特有の芳香が高い。雲母(キララ)を多く含んだ土壌で栽培されるため、付着した雲母が金色に光る、縁起が良いとされる野菜である。

旬	11月～12月
生産地	宇陀市 (作付面積約3ha)
料理法	たたきごぼう、煮しめ、 きんぴら など



◆ 最も有望な系統。

味間いも

Ajima-imo
＜ヤマノイモ科ヤマノイモ属＞

昭和初期に、田原本町味間の生産者が奈良県農事試験場(現在の奈良県農業研究開発センター)から最も有望な系統を譲り受け、現在まで生産されている。球形で、大きな芋(芋重50g以上)を多くつける豊産種。

旬	11月中下旬～1月中旬
生産地	田原本町、天理市、奈良市 (作付面積約0.5ha)
料理法	煮っ転がし、 田楽、蒸し芋 など



◆ 地域の人々が投票で命名。

片平あかね

Katabira-akane
＜アブラナ科アブラナ属＞

インパクトのある鮮やかな赤色が目を惹く蕪の一種。山添村片平の農家が食し、親戚、知人に贈る自家野菜として栽培されてきた。その名前も、大和野菜認定を機に、地域の人々が投票で決めた。地元では1cm以下の「間引き菜」は甘酢漬けに。11月頃には、大根形の蕪を薄くスライスして「赤いタクアン」に。最後は、蕪と葉と一緒に漬け込む「長漬け」に。漬け込むと酢の作用でより赤色が濃く発色する。ポリフェノールを多く含んでいることも大きな魅力のひとつ。

旬	生産地	料理法
11月～12月	山添村 (作付面積約0.3ha)	漬物、サラダ など

◆ 大峰山系の自然が育てた。

下北春まな

Shimokita-haru-mana
＜アブラナ科アブラナ属＞

下北山村で古くから自家野菜として栽培されてきた漬け菜。切れ込みがなく丸みかかった大ぶりの丸い葉は、肉厚で甘味があり、やわらかい口当たりが特徴。漬物の葉でご飯を包んで「真菜めはり」としても愛されてきた。

旬	1月～2月
生産地	下北山村 (作付面積約0.5ha)
料理法	めはり(ご飯を葉でくるんだおにぎり)、 漬物、味噌和え、 すき焼き など



◆ 地元で愛され続ける味わい。

筒井れんこん

Tsutsui-renkon
＜ハス科ハス属＞

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魅力。大和郡山市にあった筒井城の周辺は、土質がやわらかく地下水も豊富な湿地帯であることから、古くから質の良いレンコンが栽培されてきた。

旬	12月
生産地	大和郡山市 (作付面積約1ha)
料理法	煮物、天ぷら、 ピクルス など



【形状や味、香りに特徴があり、話題性に富む。】

それぞれの商品自身を持つユニークな特徴が大きな魅力。“面白い野菜”としてアピールしたい大和の伝統野菜です。

◆ 奈良オリジナルとうがらし。

ひもとうがらし *Himo-tougarashi* <ナス科トウガラシ属>

その名の通り、細くて長い形状から「みずひきとうがらし」とも呼ばれる。濃緑色で皮がやわらかく、甘味が強い。郷土食としては、佃煮などの煮物に、炒め物や揚げ物に。近年では和食以外にイタリアンやフレンチなどにも幅広く利用されている。同種の野菜、ししとうと比べて、ビタミンC、βカロチンが豊富。全国各地で辛味、風味、形状が異なるさまざまな地方品種が栽培されとうがらし類の中で、「ひもとうがらし」は奈良オリジナルとうがらしとして注目されている。

旬	生産地	料理法
6月下旬 ～9月中旬	県内全域(作付面積約2ha)	油炒め、てんぷら、つけ焼き、煮びたし など



◆ 熱を加えるとサッと変色。

紫とうがらし *Murasaki-tougarashi* <ナス科トウガラシ属>

辛味がほとんど出ることのないとうがらし。一番の特徴はその名の通りナスを想わせるような紫色。とうがらし類の中では珍しく、ブルーベリーなどにも含まれている話題の色素、アントシアニンを含有していることによる。郷土食としては、佃煮や炒め物。赤く完熟すると甘みも出る。熱を加えると薄黄緑色にサッと変色するので、卓上で炭火焼という演出も面白い。食した者にしかわからない独特の食感と風味を持ち、奈良県内の農家の自給用品種の中では人気の高い野菜である。

旬	生産地	料理法
6月下旬～9月	県内全域(作付面積約0.5ha)	佃煮、天ぷら など



◆ 素朴な味わいが、再び人気。

黄金まくわ *Ougon-makuwa* <ウリ科キュウリ属>

プリンスメロンやネットメロンが普及する前、昭和30年代までは、甘く、香りの良いマクワウリは高級食材として愛され、奈良県内だけでなく全国各地で多くの地方品種が栽培されていた。中でも優れた特徴を備えている奈良のマクワウリが「黄金まくわ」の名で大和野菜に認定。その懐かしく、素朴な味わいに、再び人気が集まる。藤原京跡や平城京跡から種子が発掘され、「古事記」や「万葉集」にも「瓜」の記述があるように、マクワウリは古くから栽培が行なわれてきた。

旬	生産地	料理法
7月上旬～8月下旬	県内全域(作付面積約1ha)	生食



◆ 開花前のツボミが中に。

花みょうが *Hana-myouga* <ショウガ科ミョウガ属>

日本原産の香辛野菜。ふっくらとした大ぶりの「花みょうが」は風味とシャキシャキした食感に優れる。内部に開花前のツボミを持っていることからその名が付いた。独特の香りは、涼をもたらし、夏から初秋を告げる風味として素麺、うどんの薬味などに利用されるほか、味噌汁、天ぷら、たまごとし、酢味噌和え、漬物、みょうがごはんなど、多彩に調理され、和食の薬味として欠かすことができない。「魏志倭人伝」の中には、既に栽培の記述があり、古くから食されてきたことがわかる。

旬	生産地	料理法
8月～9月	五條市、吉野郡 他 (作付面積約75ha)	漬物、薬味 など



【生産量そのものが少なく稀少性に価値がある。】

生産量が限られており、何より“珍しさ”がアピールポイント。限定感、そして、高級感も併せ持っています。

◆ 高級食材として料亭などに。

軟白ずいき

Nanpaku-zuiki
 <サトイモ科サトイモ属>

えぐみの少ない赤茎の唐芋系のずいきを、さらにやわらかくアクの少ない茎に仕上げるため、草丈の低いうちから茎を紙などで包んで光を遮り、軟化栽培した純白のずいき。「古い血をおろす」といわれお産の後などに食されてきた。収穫までに非常に手間がかかるため、現在では高級食材としての地位を確立。家庭の食卓に上ることは少なく、高級料亭では和え物などに調理されている。天平時代に芋茎(ずいき)が利用されていたことが「東大寺正倉院文書」に記載されている。

旬 8月～9月中旬
 生産地 奈良市狭川地区 (作付面積約0.1ha)
 料理法 煮びたし、こま酢和え など



◆ 雑煮に用いるスマート大根。

祝だいこん

Iwai-daikon
 <アブラナ科アブラナ属>

大和の雑煮は、円満を意味した輪切りの大根、人参、里いもと角を削ぎ落とした豆腐を白みそ仕立てにする。大根は「四十日大根」から選抜した系統を用い、直径3cmくらいで収穫される。このスマートさが最大の魅力。お正月の雑煮用として流通していた「雑煮だいこん」を、大和野菜認定を機に、縁起のよい「祝だいこん」とした。出荷は、お正月前の12月下旬がピークとなる。

旬 12月下旬
 生産地 奈良市、宇陀市、明日香村 他 (作付面積約3ha)
 料理法 雑煮、煮物 など



◆ 通常のきゅうりの倍の長さ。

大和三尺きゅうり

Yamato-sanjaku-kyuuri
 <ウリ科キュウリ属>

明治後期に県内で交配育種された長さ30～40cmの長型品種。通常、流通しているきゅうりの規格が約20cmであることから、その倍ほどの長さになる。まっすぐ生長させるのが難しく、長尺で箱詰めが不便などの理由で市場から姿を消したが、きゅうりの醍醐味であるポリポリとした歯切れの良い食感や皮のやわらかさが好まれ、奈良漬用として契約栽培されている。最近では、地産地消やスローフード、伝統野菜をテーマに、奈良県内の飲食店では浅漬けなどにも利用されている。

旬 6月中旬～8月中旬
 生産地 奈良市、大和郡山市 (作付面積約0.3ha)
 料理法 漬物



◆ 小ぶりで、辛味が強い。

小しょうが

Kosyouga
 <ショウガ科ショウガ属>

「大しょうが」に比べて小ぶりであるが辛味が強く、筋の少ない在来品種。新しょうがとして収穫されるピークはお盆にあたる8月中旬から9月中旬頃となる。「ジンゲロン」「ショウガオール」という特有の辛味成分を含む。

旬 8月～9月
 生産地 奈良市 他 (作付面積約1ha)
 料理法 漬物 など



◆ 江戸時代から受け継ぐ。

黒滝白きゅうり

Kurotaki-shiro-kyuuri
 <ウリ科キュウリ属>

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。果実全体が白色で、皮が薄くて、えぐみがなくコリコリした食感である。漬物用として昔から親しまれてきた。

旬 7月～8月
 生産地 黒滝村 (作付面積0.2ha)
 料理法 漬物

