

奈良の食だより Vol.2



みなさん、こんにちは！奈良県マーケティング課です。日頃より、安心・安全で美味しい給食づくりにご尽力くださりありがとうございます。

今回は、春・夏に旬を迎える農産物情報と、H30年10月に開催した「学校給食メニュー講習会」のレポートをお届けします。ぜひたくさんのお県産食材をご活用ください。

春・夏のおすすめ食材



① ナス

夏野菜の主役の一つであるナスは、奈良県の野菜のなかでも生産量が多い品目です。独特の紫色はアントシアニンの一種「ナスニン」という色素によるもので、果実に日光が当たることで鮮やかに色づきます。そのため生産者は、収穫などの作業に加え、枝を切ったり葉を取ったりして、日光がよく当たるように日々手入れをしています。夏の献立には、ぜひ県産のナスをご活用ください。

【出回り時期】 4月上旬～10月下旬

【産地】 県内全域

【目安価格】 283円 / kg (H30年6月の市場価格)

「大和丸ナス」

「大和の伝統野菜」の一つで、大和郡山市平和地区を中心に古くから生産されています。直径は約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が特徴です。一般的なナスと比べて収穫量は5分の1程度と少なく、手間暇かけて育てられる貴重な食材です。

【出回り時期】 4月上旬～10月上旬

※5・6月が最盛期で、比較的low価格で購入しやすいです。

【産地】 大和郡山市、奈良市 ほか

【目安価格】 380円 / kg (H30年6月の市場価格)



② 大和茶

大和茶は、西暦806年に弘法大師（空海）が唐から持ち帰った茶の種から栽培が広がったとされています。生産の中心は県北部の山間地で、冷涼で日照時間が短く、昼夜の温度差が大きい気候が良質な茶を育みます。童謡「茶摘み」で歌われるように、「八十八夜」と呼ばれる、立春から数えて88日目の5月2日頃が茶摘みの最盛期です。飲用だけでなく、茶葉を天ぷらやフライの衣に混ぜたり、粉茶や抹茶を揚げパンやデザートに振りかけたりと、さまざまな献立にご活用ください。

【旬の時期】 5月上旬～7月下旬

【産地】 奈良市、宇陀市、山添村、大淀町、東吉野村 ほか

【目安価格】 一番茶（煎茶）1,764円 / kg (H30年の卸売価格)





① 10/16 学校給食メニュー講習会を開催しました！

今年度からの新たな取り組みとして、県内の栄養教諭・学校栄養職員のみなさんを対象に、県産農産物について知識を深める講習会を開催しました。今回のテーマは「大和の伝統野菜」である「大和まな」と「味間いも」です。（「大和まな」・「味間いも」の食材情報は前号をチェック！）

（午前）調理実習

メニューは＜①「大和まな」と春雨の炒め物＞＜②「味間いも」の鶏そぼろあん＞＜③「味間いも」と「大和まな」のミルクシチュー＞。素材の良さを引き出しながらもクセがなく食べやすいメニューです。メニュー考案・調理指導は、(株)大阪ガスッキングスクールの講師が担当。食材の特徴や給食に取り入れる際の応用術を交えながら、丁寧に指導していただきました。



★レシピはマーケティング課HPで公開中！（下部のQRコードからご覧いただけます）

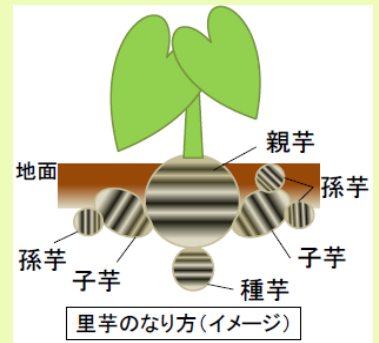
（午後）産地見学

＜味間いも＞ 田原本町味間いも生産者の会 西浦会長



見学時は、春に植えた種芋が育って収穫が始まる頃。里芋の中では晩生の品種で収穫最盛期は11～12月頃なので、まだ小ぶりの時期だそうです。里芋は、種芋から芽が出て、成長するにつれて株元がふくらんで親芋になります。その親芋から子芋がつき、子芋から孫芋がつきます。（右図）

生産で大変なのは、夏季の高温対策と水の管理だそうです。また、出荷時は手作業で洗って天日で乾かしてから袋詰めするので、大変な手間がかかります。



＜大和まな＞ UEDAなっば工房（大和高田市）

UEDAなっば工房では年間を通して「大和まな」を栽培しています。見学した10月頃は、種まきから1ヶ月ほどで収穫できるそうです。寒くなると育つのに時間がかかり、長いときで100日ほど。「大和まな」にはいくつかの品種があり、天理地域のもの、宇陀地域のものなど、違いがあるそうです。UEDAなっば工房のものは、筋っぽさがなくシャキシャキ感が強いのが特徴です。

普段は収穫してそのまま出荷しますが、学校給食用のものは丁寧に洗ってから出荷しているそうです。



② 6・7月にJAならけんの玉ねぎが供給されます！

JAならけん（奈良県農業協同組合）による学校給食用玉ねぎの供給が、今年6・7月に予定されています。昨年6月の県教育員会事務局による調査で購入希望とご回答くださった市町村・特別支援学校への供給に向け、有志の生産者によって大切に育てられています。



＜発行＞ 奈良県農林部マーケティング課 販売・流通係 担当：川島（TEL. 0742-27-5427）

★仕入れのご相談は、【使用時期・量・規格・購入予算】を整理の上、お早めのご連絡をお願いします。ご希望の条件が合わず取引先をご紹介できないこともありますので、ご了承ください。

★本紙はマーケティング課HP（右のQRコードからアクセス！）にも掲載しています。

※令和2年4月より、農林部は「食と農の振興部」へ、マーケティング課は「豊かな食と農の振興課」へと名称が変わりました。

