

大和の農産物

春



タラノメ

たらの木の若芽がタラノメ。あくが少なく
天ぷらやおひたしに最適。4月～5月



フキ

春を告げるふきのとうはフキのつぼみ。
5月～6月



タマネギ

タマネギに含まれる硫化アリルの量によ
って辛たまねぎ(黄色種)と甘たまねぎ(赤
タマネギ)に分けられる。5月～10月



タケノコ

食材に季節感がなくなっているなかで、数少
ない季節を味わう野菜。ハチク、マダケなど種類
があるが、タケノコといえばモウソウチクをさす
ことが多い。4月～5月



アスパラガス

穂先がしまって切り口がみずみずしいも
のが新鮮で柔らかい。4月～9月



ワラビ

万葉の時代から親しまれてきた山菜。あく
抜きして和え物・煮物に。4月～5月



エンドウ

エンドウにはサヤエンドウと実
エンドウがある。実エンドウの
うち、色が濃く未熟な実をえん
どう豆と呼ぶ。5月～6月



タマゴ

ユニークな名前をつけた生産者こだわりの
ブランドタマゴが増えている。周年



ワケギ

分葱(わけぎ)、よく株別れするネギの意。
普通のネギより軟らかく、酢味噌和え・ぬ
たに。3月～4月



ナス

紫色の濃いものは品質がよい。すんなりした形を選ぶ。丸ナスは輪切りにして田楽にすると美味。7月～10月

インゲン

色つやがよくて、みずみずしいものが新鮮で、甘みもある。6月～10月



大葉

青シソの葉。刺身などの添え物や天ぷらに。紅タデの産地で栽培が始まり、紅タデよりはるかに大きいので大葉（おおば）の名がついた。7月～9月



ミョウガ

ミョウガのつぼみ。つぼみから咲き始めを食べるので花ミョウガともいう。ひやむぎ・そうめんの薬味、梅だね、酢の物に7月～9月



トマト

ヘタがピンと伸びていて、皮がすべすべと張りがあり光沢のあるものがよい。ヘタのまわりに緑色が少し残っているくらいが新鮮でおいしい。6月～11月



ウメ

肉質が厚く、酸味が強く、色つやのよいものを選ぶ。青いウメは煮梅や梅肉エキス、梅酒に、熟したウメは梅干や梅ジャムに。6月～7月

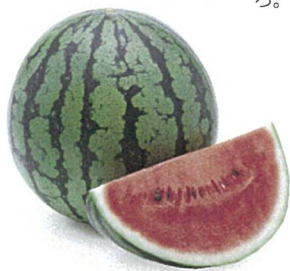


ブルーベリー

15種類のアントシアニンが含まれており、目によいとされている。白い粉をふいて甘酸っぱい味で、紫色が濃いものがよい。7月～9月

スイカ

底部が小さくしまつて、横の張りのあるものの方が美味。たたいて濁音がすれば食べごろ。7月～8月



キュウリ

さわってみてイボがチクチクし、張りのあるもの、ヘタの切り口の青々したものが新鮮。6月～10月





ピーマン

緑のピーマンは未熟なうちに収穫したもの。完熟させると赤ピーマンになるが、オレンジや黄色になるものもある。7月～10月



エダマメ

ダイズのさやつき若どり。日本独特の食べ方。多いめの塩でうぶ毛をこすりとり、やや堅めにゆでて味付けのための塩をふり一気に冷ます。



とうもろこし

頭のほうまでふくらみがあり、さわって手ごたえのあるものは実がよく入っている。収穫後数時間で糖分が半減し、甘みが減ってしまうので、できるだけ早く食べることを。

7月～10月



メロン

特有の芳香と甘みがあり、なかでも温室栽培のマスクメロンは特に香りがよい。食べごろの目安は花落ち部分が柔らかくなって香ればOK。 7月



じゃがいも

「男爵」はホクホクの粉質で煮くずれしやすいが、粉ふきいもに適する。「メークイン」は煮くずれしにくい性質で煮込み料理に最適。 6月～10月



モモ

特有の香りと甘い蜜のような果汁がたっぷり。熟したモモは、日持ちが悪いので買い求めたら早く食べることを。7月～8月



カボチャ

日本カボチャは粘質でねっとりしていて、しょうゆとの相性がよい。西洋カボチャは、甘みが強く、粉質でほくほくした味わい。7月～12月



ズイキ

サトイモの葉柄をズイキといい、皮をむいてゆで、酢の物などに。唐の芋や八つ頭が多く使われる。8月～9月

秋



サツマイモ

保存適温は13～16℃。冷蔵庫に入ると腐りやすい。ビタミンや食物繊維を多く含んでおり、加熱しても6割がこわれずに残る。8月～1月

レタス

手でちぎったほうが切り口の変色を防ぐことができる。

11月～12月・3月～5月



イチジク

糖分は果糖とブドウ糖でエネルギーに換わりやすい。8月～11月

ホウレンソウ

葉と茎のバランスがよく株は小さめのほうがおいしい。10月～5月



コマツナ

寒さに強く、1～2度霜を受けたものは、格段においしくなる。おひたし・汁の実・炒め物などに利用。周年



チンゲンサイ

中国野菜として伝わり、青茎パクチョイや青菜・油菜などと呼ばれた。11月～12月



ニンジン

オレンジ色の色素はカロテン。油としょうゆに調理をすると吸収利用が促進。11月～2月・5月～3月



カブ

1000年以上も前に渡来し、歴史が古い。春の七草「スズナ」はカブのこと。赤カブは東日本・白カブは西日本に多い。10月～12月

シロナ

アクが少なく、あっさりした食味。油揚げと炊くのがおふくろの味。シャリ感を味わうつもりで色が変わらないうちに火を止めるのがポイント。周年



マナ

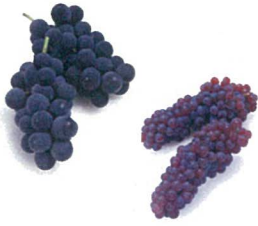
昔から、冬の野菜として漬物、煮物にして食べられている。寒さや霜にあたって旨みを増したビタミンたっぷりの野菜。10月～12月



サトイモ

日もちがよいのは泥つき。新聞紙に包んで湿気を保ち、常温で保存。10月～4月





ブドウ

ブドウのつるが緑色で、粒の表面が粉をふいたようなものが新鮮。

6月～9月



ナシ

緑色が抜け、赤ナシは赤茶色、青ナシは黄緑色で、ずっしり重みのあるものを選ぶ。 8月～11月



カキ

奈良はカキの一大産地

品種は刀根早生、富有が主で色つやがよいものを選ぶ。9月～11月(刀根早生・

平核無) 10月～12月(富有)



クリ

つやがあり、粒がそろっていて重くて充実感があるものを選ぶ。虫がつきやすいので、買うと一昼夜水につける。

9月～10月



シイタケ

傘が肉厚で白く膜が切れる寸前がおいしい。うぶ毛が生えているものは新鮮。 周年



ネギ

軟白部と青葉の対比が鮮やかで、軟白部が堅くしまっているものを選ぶ。冬ネギは甘みが増す。10月～3月・6月～12月



ゴボウ

奈良特産の「宇陀ゴボウ」はこの地特有の雲母(きらら)土で栽培されるため、肌がキラキラ光り、縁起物の金ゴボウとも呼ばれている。10月～12月

ヤマイモ

ずっしり重みがあって、デコボコが少なく丸くて大きく張りのあるものがよい。昔から奈良県産の芋は香りと粘りがいい。10月～4月



アズキ

小豆(しょうず)ともいい、古来より生活と密接に結びつき、行事や儀式に用いられてきた。周年



大豆

たんぱく質と脂質が多く、「畑の肉」と呼ばれる。周年



米

奈良県産ではヒノヒカリが多く栽培されている。涼しいところに保管し、精白後は、1ヶ月以内に食べきる。 周年





イチゴ

甘みと酸味のバランスのよい奈良県育成品種「あすカルビー」の他「とよのか」や「あき姫」などがある。12月～5月



ミズナ

奈良市大安寺地域に、細く白い軸、柔らかな食感の「八条水菜」が生産されている。ハリハリ鍋・すきやきなど鍋物・炒め物・和え物・漬物に。11月～1月



シュンギク

関西では、キクナとも呼ぶ。独特の香りの成分は、せき止めにも効果がある。

11月～3月



ブロッコリー

味や香りにくせがなく、茎もゆでると甘みがでる。色鮮やかでつぼみが小さくしまっていて切り口がみずみずしいものを選ぶ。10月～3月



ダイコン

根の上部はおろし・刺身のつま・ぬか漬け・なます・サラダなど。甘みの強い真ん中付近はふるふきなどの煮物に。根の先端ほど辛いので、薬味・はりはり漬けなどに。葉は、菜めしや油炒め・佃煮に。10月～5月

ハクサイ

淡白な味を生かし、鍋物・炒め物・クリーム煮・スープ・サラダ・漬物など様々に。カットされた後も中心付近は生長を続けるので、盛り上がる度合いで新鮮さが分かる。10月～3月・6月～12月



黒大豆

おせち料理にはかかせない食材。昔から咳がでたり、のどが痛いときなどに黒大豆の煮汁を飲むとよいといわれ、近年機能が注目されている。12月～3月



キャベツ

春系は巻きがやわらかで弾力があるもの、寒玉は巻きが固く重量感のあるものがよい。11月～5月

ミカン

皮のキメが細かくつやがあり、ガク部分まで一様に色付いたものを選ぶ。手でむいて食べることができるので、「テレビオレンジ・ネットオレンジ」と呼ばれる。

10月～2月

