



せんすじ 千筋みずな

奈良では、古くから水田の裏作として栽培されてきた。シャキシャキとした存在感のある食べ応えが特徴。

●出荷時期／通年



大和まな

漬け菜の一種で、柔らかく、甘みに富む。おひたしや炒め物はもちろん、サラダや浅漬けなど、生でも美味しく食べられる。

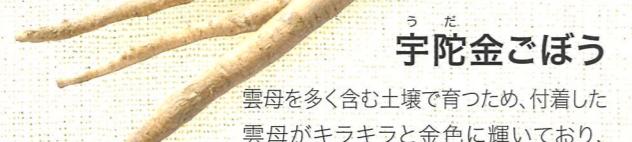
●出荷時期／通年



大和丸なす

まん丸な形がかわいらしい。肉質がしっかりしており、焼いても炊いてもしっかりとした食感がある。

●出荷時期／4～10月



うだ 宇陀金ごぼう

雲母が多く含む土壌で育つため、付着した雲母がキラキラと金色に輝いており、縁起物として正月のおせちに珍重される。

●出荷時期／11～2月



大和いも

ナガイモの仲間で、すりおろして「ところ」にするのがおすすめ。きめ細かく、とても粘り強いのが特徴。

●出荷時期／11～12月



イチジク

大和郡山市を中心に、古くから栽培されている。生食はもちろん、ジャムやコンポートにしても美味しい。

●出荷時期／5～10月



奈良食材レシピ 1

大和まなの フレッシュジュース

大和の伝統野菜
大和まなの
ジュースです！



材料(2人前)

- 大和まな 100g
- りんご又はりんごジュース 100g
- はちみつ 大さじ2~4
- 砂糖 10g
- ヨーグルト 100g
- 水 200cc

作り方

- ① 大和まなをよく洗い、3~4cm程のザク切りにする。
- ② りんごは皮を剥き、芯の部分を取り除き、いちょう切りにする。
- ③ ミキサーにすべての材料を入れ混ぜ合わせる。
- ④ コップに注いで完成。

奈良食材レシピ 2

富有柿のレモン煮 ホイップクリーム添え



ゆうざき 結崎ネブカ

観世能の発祥地とされている川西町の結崎地区で、室町時代に翁の能面といっしょに天から降ってきたネギを植えたという伝説がある。柔らかくて甘みがあり、煮炊きものにすると美味。

●出荷時期／9～2月



豊かな土地と技術で培われた

奈良の特産品

奈良の「美味しいもの」を形づくる特産品の数々。
昔からの技術や栽培方法を受け継いで、作られています。

大和の伝統野菜

戦前から奈良県内で生産が確認されている品目。地域の歴史・文化を受け継いた独特の栽培方法等により「味、香り、形態、来歴」などに特徴を持つもの。



リーディング品目

奈良県では、県の農業をけん引している農産物を「リーディング品目」、県の特産品として将来性が期待される農産物を「チャレンジ品目」と位置づけ、振興を図っている。

チャレンジ品目



大和さくな

きくな独特の香りを持つつも、香気が柔らかく、食べやすい。定番の鍋物はもちろん、おひたしや天ぷらにしても美味しい。

●出荷時期／通年



ひもとうがらし・ 紫とうがらし

細長く独特の形がおもしろい「ひもとうがらし」は、辛みがなく、しつとうのような苦みもない。「紫とうがらし」はその名のとおり紫色で、こちらも辛くなく、ほんのりとした甘みを感じる。

●出荷時期／6～10月



柿

生産量が全国第2位。水はけ、陽当たりがよく、朝晩の温度差が大きい地域で育ち、甘みが強い。品種は、甘柿の富有、渋柿の刀根早生などがある。ハウス柿は7月上旬から出荷が始まる。

●出荷時期／7～1月



大和茶

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いわれる。色や香りが良いのはもちろん、見た目も美しい。

●出荷時期／通年



奈良食材レシピ 3

アスカルビーの イチゴ大福

古都華を使って美味しい！



材料(10個分)

- 白玉粉 85g
- ぬるま湯 180cc
- 白餡 200g
- 上新粉 35g
- イチゴ 10個
- 片栗粉 少々
- 砂糖 80g

作り方

- ① 白餡を10等分し、イチゴの先だけを残して全体を包む。
- ② 耐熱性のボウルに白玉粉・ぬるま湯600ccを入れ、よくこねる。
- ③ ②に上新粉・砂糖・残りの水を混ぜ合わせ、ラップをしてレンジで3~4分加熱(600w)。固まっている生地をかき混ぜ、さらに1~2分加熱(600w)し、よくこねる。
- ④ 片栗粉を薄くのばした台の上に③を取り出し、10個にわけ、丸く伸ばし①を包んで完成。