

なめこ



食感・香り・味が良い十津川産なめこ。
自慢の味わいを一度ご賞味あれ。

なめこの一番の特徴はぬめり。これは旨みの成分でもある。培養にウィスキーの搾りかすを使うことで、この旨みを生み出し、味は濃厚、歯応えも絶妙な自慢のなめこに仕上がる。



素麺やそばのトッピングのほか、天ぷらや炊き込みご飯に。

ぶなしめじ



ビッグサイズで、味も濃厚。
十津川村の特産物としても注目。

県の南部地域で生産が盛んなぶなしめじ。十津川村の特産物としても注目を集めている。ビッグサイズで食べ応えのある食感が特徴。味わいも濃厚だ。



通常約80日のところを約130日かけて栽培され、大型で熟成された味わいに。

エリンギ



インパクトのある大型エリンギ。
甘みが強く、贈答品にも重宝される。

甘みが強く、食べ応えもある大型エリンギ。大きさは約12~13cm、十津川村では独自の 방법으로生産されている。酢漬けにすると夏でも美味しく食すことができ、その大きさから贈答用としても人気。



栽培では、温度管理が最も重要となる。傘の大きさは約5センチにも成長する。

大和茶

ツバキ科ツバキ属

全国屈指のお茶どころ、奈良。昼夜の気温差が大きいなど恵まれた自然条件を活かし、香り高い良質な茶を作っている。



知恵袋

おいしい飲み方

大和茶のおいしい淹れ方は、一度沸かしたお湯を茶碗に入れて70度ほどに冷ましてから急須に入れて2~3分蒸す。茶葉が5倍ほどに広がると、口に入れたときに甘みを感じ、お茶本来の深い味わいを楽しめる。



生産地

奈良市、宇陀市、山添村、大淀町、東吉野村

旬のカレンダー

一番茶・梅雨番茶・二番茶

5月上旬~7月下旬

秋番茶

10月



栄養・特徴のある成分

ビタミンC

カテキン

カフェイン

テアニン

宇

陀市榛原の佛隆寺が発祥の地とされ、806年に弘法大師（空海）が唐から持ち帰った茶の種から、栽培が広がったといわれる大和茶。その約7割が奈良県北部で生産されている。

大和茶は、品評会などでは全国的に有名なブランド茶にも負けない評価を得ている。

素麺

冷やしても温めても美味しく食べられるので、四季を通じて食べたい。

日 本三大素麺の一つといわれている三輪素麺をはじめ、県内では素麺作りが盛んだ。しっかりとコシのある麺にするために、素麺作りは寒期(11~3月)に行われてきた。保存庫で梅雨期を経ると熟成され、よりコシが強くて茹でのびしにくい麺になる。2度、3度と梅雨を越す「ひね(古)」素麺を好む人も多い。



清酒

清酒発祥の地といわれている奈良には多くの酒蔵があるので、好みの酒を探してほしい。

奈 良市内にある菩提山正暦寺にて作られていた「諸^{もろ}白^{はく}」と呼ばれる澄んだ酒が清酒の発祥といわれており、15世紀後半までに成立した古文書には同寺で醸造した清酒「菩提泉^{ぼだいせん}」が紹介されている。

今でも奈良には、人気がある有名な銘柄や個性的な酒が豊富なので、好みに合った一杯を見つけてほしい。



奈良漬

最近では、スイーツに入れるなど、その用途が広がっている歴史ある漬物。

野 菜を塩漬けにし、酒粕に漬け込んで作る奈良漬は、その名の通り奈良が発祥の地である伝統食品の一つ。その起源は奈良時代にさかのぼり、長屋王の邸宅跡から「加須津毛^{かすづけ}」と記載された木簡が出土している。甘口や辛口など店によって味に個性があるので食べ比べしても楽しい。



古代ひしお

料理の味付けにも使えるが、
そのままご飯にのせても
野菜に添えても美味しい。

奈 良時代に食べられていた調味料で、醤油や味噌の原型ともいわれる。中国最古の農業書を元に復活させた。黒大豆、大麦、高粱^{コーリヤン}を麴にし、塩水で漬け込み、約100日間発酵・熟成させる。塩分は11～12%と、一般的な醤油よりも低い。



醤油

日本が世界に誇る万能調味料。
県内にも美味しい醤油がたくさんある。

県 内では、16もの会社が醤油を製造している。それぞれにこだわりのある醤油をつくっているので、用途や好みに応じて使い分けたい。



葛

吉野地方は、
水に恵まれた寒冷な土地であり、
葛の名産地として知られる。

マ メ科のつる性植物である葛の根を粉碎し、水に晒して乾燥させるなどして、葛粉は精製される。夏には葛きり、冬には葛湯として楽しみ、高級料理でも多々使用される。



野菜・くだもの・米・大豆・茶

生産に関すること	奈良県農業水産振興課	TEL.0742-27-7443
購入に関すること	奈良県豊かな食と農の振興課	TEL.0742-27-5427

お肉

大和肉鶏	奈良県畜産農業協同組合大和肉鶏事業部	TEL.0744-29-4004
ヤマトポーク	奈良県畜産課	TEL.0742-27-7450
ばあく豚	泉澤農園	TEL.0747-22-5217
郷ポーク	大阪市食肉市場（株）	TEL.06-6675-2110
大和牛	奈良県大和牛流通推進協議会	TEL.0743-56-6780
大和峰牛	北山牧場	TEL.0747-32-8422
ならジビエ	奈良県豊かな食と農の振興課	TEL.0742-27-7401

蜂蜜

奈良県畜産農業協同組合養蜂事業部	TEL.0744-29-4004
------------------	------------------

乳・乳製品

植村牧場	TEL.0742-23-2125
ラッテたかまつ	TEL.0745-62-3953
西井牧場	TEL.0744-22-5802

大和なでしこ卵

農事組合法人エヌ・ピー・シー	TEL.0744-33-4911
----------------	------------------

あまご・鮎

奈良県漁業協同組合連合会	TEL.0742-22-1410
--------------	------------------

きのこ

奈良県森林環境課	TEL.0742-27-8115
----------	------------------



発行元

 奈良県 食農部 豊かな食と農の振興課
〒630-8501 奈良市登大路町30番地
TEL.0742-27-5427
<https://www.pref.nara.jp>
令和7年3月 禁転載