花みょうが

伝統野菜

ショウガ科ミョウガ属

日本を代表する香味野菜。奈良は高知に次ぐ花みょうがの産地。
薬味や漬物に適している。みょうがの卵とじ、
炊き込みご飯は地元で馴染みの料理。

撮影：大西としや

鮮やかな光沢があり、ほんのりピンク色でふっくらとした大ぶりのみょうがは、漬物などに加工されることが多いが、スーパーや直売所に並ぶこともある。半日陰で水はけの良い土地を好むことから、五條市などの山間地で古くから栽培されてきた。

生産地
五條市、吉野郡　他

出回り時期
8月下旬～10月上旬

栄養・特徴のある成分
マグネシウム　ビタミンE

小しょうが

伝統野菜

ショウガ科ショウガ属

小ぶりのしょうがで、
繊維が緻密で歯切れの良い食感と強い辛味が特徴。
甘酢漬け、奈良漬などに使用できる。

生産地
奈良市　他

出回り時期
8月上旬～9月下旬

栄養・特徴のある成分
カリウム　マグネシウム
ショウガオール

しょうがは、そのサイズによって、大しょうが、中しょうが、小しょうがに分けられる。小しょうがは、大しょうがに比べ、繊維が緻密で歯切れの良い食感と強い辛味が特徴で、県内では奈良市などで作られている。

葉ねぎ

ヒガンバナ科ネギ属

各種料理の薬味はもちろん、鍋の具材にも用いられる。
旬である冬には、甘味・風味ともに良くなる。
大和の伝統野菜である結崎ネブカも葉ねぎの一種だ。

「関東は白、関西は緑」といわれるように、「ねぎ」といえば、関西では青い葉の部分を食べる葉ねぎ（青ねぎ）を指す。旬は冬であるが、栽培技術の発達により年中出荷されるようになった。県内での生産量も多く、京阪神のスーパーなどで販売されている。

生産地

大和高田市、五條市、御所市、葛城市　他

出回り時期

周年

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月

栄養・特徴のある成分

カロテン　食物繊維　葉酸　硫化アリル　カルシウム

県内の葉ねぎのブランド化

(株)五條市青ネギ生産組合は葉ねぎをカットネギに加工し、大和高田市の生産者は県内の種苗会社が改良した品種を使って大和一光ねぎを周年栽培するなど、県内では葉ねぎのブランド化の取り組みが進んでいる。

結崎ネブカ（ゆうざき）

伝統野菜

ヒガンバナ科ネギ属

観世能の発祥地・川西町結崎地区には、
室町時代に翁の能面と一緒に天から降ってきたねぎを植え、
結崎ネブカになったという言い伝えが残る。
葉が柔らかいので、煮炊きすると、
とろっとした食感と甘味があり、美味しい。

生産地
川西町

出回り時期
9月中旬〜2月下旬

根深（ねぶか）は白ねぎを指す呼称だが、結崎ネブカは、柔らかい食感が特徴的な葉ねぎである。葉が柔らかく折れやすいため、戦後の市場流通に適さず、徐々に姿を消していった。そんな中、2002年の町おこし事業をきっかけに自家用に栽培されていた結崎ネブカが再発見され、地元の生産者により復活された。

大和ふとねぎ

こだわり野菜

ヒガンバナ科ネギ属

軟白部分が太く短い下仁田系の根深（ねぶか）ねぎ。
洋食にも合う大和のこだわり野菜。

生産地
県内全域

出回り時期
10月上旬〜12月下旬

軟白部分は、生のままでは非常に辛いが、熱を加えることで特有の甘味やとろっとした食感がでてくる。葉も肉厚で美味しく食べられる。

大和まな

伝統野菜

アブラナ科アブラナ属

油と相性が良く、淡泊な味わいの中に感じられる独特の風味が特徴。油揚げと一緒に煮て食べると美味しい。

かつては稲刈り後、採油用に栽培しており、その一部を自家用野菜として食べていた。漬け物のほか、炒め物、おひたし等の料理にもよく合う。

本来は、秋から冬にかけて食べられていたが、近年は周年栽培されるようになり、時期ごとに辛味、苦味、旨味、甘味などの違いが楽しめる。特に冬の寒さにあたると甘味が増す。

生産地

県内全域

出回り時期

周年

栄養・特徴のある成分

カルシウム　カロテン　鉄　食物繊維　葉酸　ビタミンC

知恵袋

保存方法

湿らせた新聞紙に包んで冷蔵庫に保存すると、日持ちがよくなる。予め食べやすい大きさに切り、90℃のお湯で2分ほど茹で、冷水につけてから冷凍保存すると3か月は美味しく味わえる。

千筋みずな（せんすじ）

伝統野菜

アブラナ科アブラナ属

シャキシャキとした食感、
みずみずしさと甘さ、ほろ苦さが魅力。
霜にあたると、柔らかくなることから
冬の味覚の定番。

奈良市大安寺八条地区では、古くから水田の裏作として千筋みずなを栽培している。長年にわたって、細くて白い茎、柔らかい食感を持つものを選抜し継承しているため、市場でも好評である。現在、県内では小株のサラダ用みずなのハウス栽培を行う地域も増えており、周年出荷されている。

生産地

奈良市、曽爾村、御杖村　他

出回り時期

周年

栄養・特徴のある成分

カロテン　ビタミンC　食物繊維　カルシウム　カリウム　鉄　ビタミンE

大和きくな

伝統野菜

キク科キク属

独特の香りが特徴で、鍋やすき焼きのほか、
サラダに混ぜるとアクセントになる。

関西では春菊（しゅんぎく）を菊菜（きくな）と呼ぶ。菊菜は、葉の形によって、小葉・中葉・大葉の系統があり、関東では小葉を中心に、関西以西では中～大葉を中心に栽培している。

大和きくなとは、中～大葉の肉厚で柔らかい系統を指す。

生産地

県内全域

出回り時期

周年

栄養・特徴のある成分

カロテン　カルシウム　葉酸　食物繊維　ビタミンE

ほうれんそう

ヒユ科ホウレンソウ属

栄養が豊富な緑黄色野菜の代表。
県内では、周年生産しており、生産量も多い。

標高の高い大和高原地域では、夏の涼しい気候を活かしたほうれんそう栽培が昭和40年代から盛んに行われている。

元々、栄養が豊富なほうれんそうだが、冬には葉の緑色が更に濃くなり、栄養分も甘味も増す。

生産地
県内全域

出回り時期
周年

栄養・特徴のある成分
鉄　葉酸　カロテン　ビタミンC　カルシウム　カリウム　マグネシウム　ビタミンE

大和寒熟（かんじゅく）ほうれん草

ヒユ科ホウレンソウ属

こだわり野菜

冬の寒さにあたり、
じっくりと育った大和寒熟ほうれん草は、
甘味が増し、まるでフルーツのようだ。

生産地
宇陀市、曽爾村、
御杖村　他

出回り時期
1月上旬～2月中旬

冬の寒さから身を守るために、ほうれんそうが自ら糖度を増す特性を利用して作られているのが、大和寒熟ほうれん草だ。大和高原地域で栽培され、品種・栽培方法・栽培地域・糖度の測定等について規定した栽培マニュアルに基づいて生産・出荷される。

さといも

サトイモ科サトイモ属

地域に根付き様々な系統があるさといも。
湿害に強いさといもは、
奈良盆地で多く分布する水田での栽培に適している。

生産地 県内全域

出回り時期 10月～1月

栄養・特徴のある成分

カリウム　食物繊維

ヤマノイモ（山芋）に対して、家里近くで栽培される芋であることから、さといも（里芋）と呼ばれている。赤芽大吉、石川早生、土垂（どだれ）、ウーハン（烏幡）など多様な品種系統が栽培されている。

軟白ずいき（なんぱく） 伝統野菜

サトイモ科サトイモ属

関西の料亭で高級食材として
重宝される軟白ずいき。
アクが少なく、純白の肌が魅力。

唐芋、八つ頭など、アクの少ないさといもの茎を草丈の低いうちから新聞紙等で包み、光にあてずに白く軟らかく育てたもの。茎の成長とともに新聞紙等を巻いていく手間暇がかかるため、生産量は極めて少ない希少野菜である。8月上旬から9月下旬に出荷される。

味間（あじま）いも 伝統野菜

サトイモ科サトイモ属

キメが細かく、粘りが強いねっとり系のさといも。
田原本町味間地区を中心に、晩秋から年始にかけて直売所を中心に販売。

昭和初期、田原本町味間地区の生産者が、県農事試験場（現在の県農業研究開発センター）から譲り受けた有望系統を現在まで作り続けている。関西の著名な実業家が味間出身の部下から贈られた味間いもを食し「このいもを食べると他のいもは食べられない」と絶賛したという逸話が残っている。

生産地
田原本町、天理市

大和いも

伝統野菜

ヤマノイモ科ヤマノイモ属

表皮が黒く、球形の大和いもは、肉質が緻密でねばりが強い。
薯蕷(じょうよ)饅頭などの和菓子の原料や練り製品のつなぎなどに利用される。

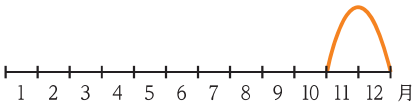
大和いもは、江戸時代後期には県内で栽培されており、その品質の良さから戦前には関西の市場で名声を得た。すりおろして出汁でのばしてとろろとして食べるだけでなく、すりおろした大和いもをのりで巻いて油で揚げた磯辺揚げなどもお薦め。

生産地

天理市、御所市　他

出回り時期

11月上旬～12月下旬



栄養・特徴のある成分

カリウム　食物繊維　たんぱく質

知恵袋

保存方法

水分が飛ぶとシワが寄ってくるため、湿らせたおが屑に埋め込んで保存するのが一番よい。おが屑がなければ、もみ殻などでも可能。家庭では新聞紙に包んで、冷蔵庫で保存するのもよい。

宇陀金（きん）ごぼう

伝統野菜

キク科ゴボウ属

雲母（うんも）を多く含む土壌で育つため、付着した雲母が光り、
金粉をまぶしたように輝く宇陀金ごぼう。
縁起物として正月のおせちに珍重されている。

明治初期から「大和ごぼう」または「宇陀ごぼう」の名で京阪神市場にその名が知られていた。冷涼な気候と粘質で保水性に優れた土壌のため、肉質が柔らかくごぼう特有の香りが高いものが育つ。

生産地
宇陀市

出回り時期
11月上旬～2月下旬

栄養・特徴のある成分
食物繊維　マグネシウム　カリウム

香りごぼう

こだわり野菜

キク科ゴボウ属

五條市北宇智地区で栽培される春ごぼうを香りごぼうと呼ぶ。

金剛・葛城山麓の扇状地の砂質で排水の良い土地を活かして作られた春ごぼうは、香りが良く柔らかいのが特徴だ。
地元生産者が北宇智ゴボウ出荷組合を結成し、香りが良い短根の春ごぼう生産に取り組んでいる。

生産地
五條市

出回り時期
3月中旬～5月下旬

だいこん

アブラナ科ダイコン属

煮物やおでん、だいこんおろし、酢の物、サラダ、漬物など様々な料理に利用される代表的な冬の食材。

一年中出回るようになったが、秋から冬にかけてが一番みずみずしく美味しくなる。葉に近い方が甘味が強いので、サラダなどに利用したい。奈良県では丘陵地や大和高原の畑地を中心に栽培される。

生産地
桜井市、宇陀市、下市町

出回り時期
11月下旬～3月上旬

栄養・特徴のある成分
カリウム

祝（いわい）だいこん

伝統野菜

アブラナ科ダイコン属

昔から奈良をはじめ、関西地方で親しまれている雑煮用の直径3㎝ほどの太さのだいこん。年末の店頭には欠かせない食材だ。

生産地
奈良市、宇陀市、明日香村　他

出回り時期
12月下旬

関西では、雑煮の食材は「角が立たず円満に過ごせるように」という縁起をかつぎ、輪切りで使われるため、雑煮専用に細いだいこんが作られている。奈良の雑煮は、白みそ仕立てで、丸餅を取り出して、きなこにつけて食べるのが特徴だ。