

大和の伝統野菜

大和まな



漬け菜の一種で、かつては油とり用としても栽培されていた。葉には切れ込みがあり、濃緑色、肉質は柔らかく、甘みに富んでいる。特に冬の寒さにあたるとうまみが増す。平成21年には、黄化しにくい新品種が開発された。

- 生産地 大和高田市、宇陀市 他 約8ha
- 販売先 直売所、スーパー 等
- 料理法 煮物、漬物、おひたし 等

千筋みずな



奈良では、水稻の収穫後に栽培されてきた。葉が細くシャキシャキとした歯ごたえが特徴。昔は大株のものが中心で鰯と炊く「ハリハリ鍋」の具材として親しまれたが、近年は、サラダ用として小株のものが主流となってきている。

- 生産地 宇陀市、奈良市、曽爾村 他 約16ha
- 販売先 スーパー 等
- 料理法 鍋物、サラダ 等

結崎ネブカ



観世能の発祥地川西町結崎には、江戸時代にネギの産地としての記録があり、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美味しいネギ。

- 生産地 川西町 約60a
- 販売先 直売所、スーパー 等
- 料理法 すき焼き、豚汁、めた和え 等

大和まくら



葉の切れ込みが深い中葉系、香気が少ない大葉系がある中で、葉が大きくて切れ込みが深く香気が柔らかい中大葉系が、奈良県で選抜され全国に広まる原形となった。奈良市等では中大葉系が、曽爾村等では、中葉系が栽培されている。

- 生産地 曽爾村、宇陀市、大和高田市 他 約5ha
- 販売先 直売所、スーパー 等
- 料理法 すき焼き、鍋物、おひたし 等

下北春まな



下北山村で自家野菜として栽培されてきた漬け菜。明治時代より、塩漬けた下北春まなにご飯を包み込んだめはり寿司は、山仕事のご馳走として親しまれてきた。大ぶりの丸い葉は切れ込みがなく、肉厚で濃い旨味と柔らかい口当たりが特徴。

- 生産地 下北山村 約50a
- 販売先 直売所 等
- 料理法 漬物、めはり、鍋物 等

軟白ずいき



えぐみの少ない赤茎の唐芋系のすいきをさらに柔らかくアクの少ない茎にするため、草丈の低いうちから新聞紙等で包んで光を遮り、軟化栽培した純白のすいき。主に和食の高級食材として利用される。

- 生産地 奈良市
- 販売先 業務用 等
- 料理法 煮浸し、ごま和え 等

花みょうが



五條市史に「明治六年、五條市大深のみょうが八十貫、明治十五年、同市樫辻では六十貫」と記録がある。鮮やかな光沢があり、ほんのりピンク色で、ぷくぷくとした大ぶりのみょうが。硬めで形がくすねにくく、薬味や漬物用に適する。

- 生産地 五條市、吉野郡 他 約13ha
- 販売先 業務用、直売所 等
- 料理法 薬味、漬物 等

いもとうからし



伏見群に属する辛唐辛子としし唐との雑種から選抜されたと推察されている。古くから自家消費用として作られてきた。太さが5mm程度の細身で長い形状、濃緑色で皮の柔らかい甘味唐辛子。多収で、夏から秋にかけて多くの果実を収める。

- 生産地 県下全域 約10a
- 販売先 直売所、スーパー 等
- 料理法 油いため、天ぷら、つけ焼き 等

紫とうからし



古くから、自家菜園野菜の一つとして栽培されている。花弁、果色が紫色で、他の唐辛子と容易に区別できる。紫色は熱を加えると薄黄緑色に変わる。辛味がでることはほとんどなく、赤く完熟すると甘味もある。

- 生産地 県下全域
- 販売先 直売所 等
- 料理法 焼き物、つくだ煮、天ぷら 等

大和三尺きゅうり



明治後期に県内で交配育種された品種で、大和高原一帯で昭和頃まで栽培されていた。現在は、奈良漬け用として契約栽培されている。成熟果は長さ90cm以上にもなる長型品種で、果色は淡緑色、歯切れの良い食感と柔らかい皮が特徴。

- 生産地 奈良市、桜井市 等
- 販売先 業務用、直売所 等
- 料理法 漬物 等

黄金まくわ



奈良県農事試験場において、昭和初期から品種育成に着手し、昭和11年に育成された「黄1号」はマクワの基準品種である。ほのかな甘味があり、果色の黄金色が美しい。お盆のお供え物としてよく使われる。

- 生産地 県下全域
- 販売先 直売所 等
- 料理法 生食 等

大和丸なす



大和郡山市、奈良市では、古くから栽培されており、主に奈良、京都や京浜市場に出荷されている。つやのある紫黒色でへたに太いとげのあるのが特徴。肉質はよくしまり煮くすねにくく、焼いても炊いてももしっかりとした食感がある。

- 生産地 大和郡山市、奈良市 他 約3ha
- 販売先 業務用、直売所、スーパー 等
- 料理法 田楽、揚げ物、焼き物、煮物 等

宇陀金ごぼう



明治初期から「大和」または「宇陀」の名で京阪神市場にその名を知られていた。肉質が柔らかくゴボウ特有の芳香が高い。雲母を多く含んだ土壌で栽培されるため、付着した雲母が光り、縁起物として正月のおせちに珍重される。

- 生産地 宇陀市 約50a
- 販売先 直売所、スーパー 等
- 料理法 たたきごぼう、きんぴら 等

祝だいこん



古くは四十日群から系統選抜された品種が用いられていた。直径3cmくらいの細い大根。大和の雑煮は、円満を意味した輪切りの祝だいこん、人参、里芋と豆腐を白みそ仕立てにすることが多い。

- 生産地 宇陀市、桜井市、吉野郡 他 約5ha
- 販売先 直売所、スーパー 等
- 料理法 雑煮、煮物 等

小しょうが



奈良市、平群町、高市郡などの砂質土壌の地域には昭和初期まで大産地があった。山間部では横穴を、平坦部では縦穴を掘り、土中で種芋を保存している。小しょうがは、大しょうがに比べ小ぶりであるが辛みが強く、筋が少ないのが特徴。

- 生産地 奈良市 他 約30a
- 販売先 業務用、直売所 等
- 料理法 甘酢漬 等

片平あかね



インパクトのある鮮やかな赤色が目を引く蕪の一種。ポリフェノールを多く含んでおり、甘酢漬にすると根の芯まで赤に染まる。山添村片平地区では、古くから栽培されており、生産者が優良な種子を守り続けている。

- 生産地 山添村 約40a
- 販売先 直売所、スーパー 等
- 料理法 漬物、サラダ 等

筒井れんこん



大和郡山市にあった筒井城の堀跡やその周辺では、土質が柔らかく地下水も豊富な湿地帯であることから、古くから質の良い蓮根が栽培されている。形態では節が長いのが特徴で、粘りが少なく、甘みと独特のシャリシャリ感がある。

- 生産地 大和郡山市 約50a
- 販売先 直売所 等
- 料理法 煮物、天ぷら、ピクルス 等

大和いも



明治44年より奈良県農事試験場において栽培技術の試験が行われ、大正12年には154ha栽培されていた。薯が球形をしたものをツクネ薯群と称し、大和いもは、表皮が黒皮で、形が整って凹凸が少なく、肉質が緻密で粘りが強い。

- 生産地 御所市 他 約3ha
- 販売先 業務用、直売所 等
- 料理法 山かけ、和菓子の材料 等

味噌いも



昭和初期に、田原本町味噌の生産者が奈良県農事試験場（現在の農業研究開発センター）から最も優良な種子を譲り受け、現在まで生産している。外観は球状で、大きな芋（芋重50g以上）を多くつける豊産種。

- 生産地 田原本町、天理市 約1ha
- 販売先 直売所 等
- 料理法 煮つ転がし、田楽、蒸し芋 等

黒滝白きゅうり



黒滝村では江戸時代から栽培されていたと伝えられ、現在まで種子を受け継ぎ生産されている。外観は果実全体が白色。また、皮が薄くて、えぐみがなくコリコリ感のある食感で、漬物にして昔から親しまれている。

- 生産地 黒滝村 約10a
- 販売先 業務用
- 料理法 漬物