

奈良市産農産物でつくる  
カンタンレシピ



# おいしい奈良の 10の食べ方



# おいしい奈良を食卓に

1200年の歴史を誇る“大和茶”、連綿と受け継がれてきた大和野菜に新品種のいちご。

豊かな自然の中、素敵なお農家さんに育まれた多彩な食材が、奈良には溢れています。

本書は、そんな奈良の食材と農家さんがおすすめする食べ方をぎゅっと詰め込んだ一冊。

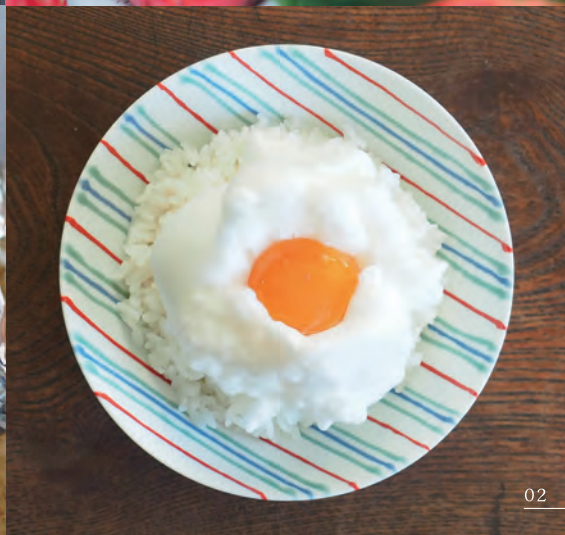
ぜひ食卓で「おいしい奈良」を再発見してみてください。



## CONTENTS

大和きくなのホットサラダ .....	5
大和きくなの湯葉巻き .....	5
大和丸なすのホイル焼き .....	6
前田さん流つくり置きトマトソース .....	8
トマトの無水カレー .....	9
トマトとじゃがいものオープン焼き .....	9
ひもとうがらしの甘辛炒め .....	10
たまごかけごはん .....	11
大和茶でつくるあつさり茶粥 .....	12
古都華ジャム .....	14
【生産者インタビュー】 大和きくな .....	3
【生産者インタビュー】 トマト .....	7
【生産者インタビュー】 古都華 .....	13





# 大和きくな *Yamato kikuna* Crown daisy

鍋の臭として  
だけじゃ  
もったいない！

大西弘さん(写真右) 大西光子さん(写真左)

約40年前に就農し、大安寺地区で大和きくなや大和まな、ラディッシュなど、様々な野菜を夫婦2人で生産している。「これからも体力が続く限り、おいしい大和きくなを作り続けたいです。」



## 旬の時期

10月～2月に収穫しています。12月・1月に収穫する大和きくなが形も食感も良く、一番おいしい。

## おいしい大和きくなの見分け方

葉っぱにハリとツヤがあるものが新鮮なきくなの印。

## おすすめの保管方法

濡れ新聞に包んで冷蔵庫に入れると少し長持ちします。



やわらかい食感とくせのない味が特徴です。

### 大和伝統野菜「大和きくな」とは？

奈良県が認定する”大和伝統野菜“のひとつ。古くから大安寺地区で生産されていて、10年ほど前までは約20軒の農家が生産していましたが、いまでは3軒のみ。本当に貴重な野菜になっています。一般的なきくなと比較してやわらかいので生でもおいしくいただけます。くせが少ないので、きくなが苦手な方にも食べてもらいやすいと思います。

### 生産するうえでのこだわりは？

減農薬にこだわって栽培しています。なたね油かすなどの有機肥料を主に使用し、化成肥料でも成分の90%が有機のものを使っています。また、種や苗を買ってきて栽培するのではなく、伝統ある味を守るため、自分たちできくなの花を咲かせて種をとる”自家採種“を毎年1月中旬頃に行っています。

### 大西さんのおすすめの食べ方を教えてください。

サッと湯がいて、湯葉で巻くのがおすすめ(P.5)。お好みでゴマや鰹節をふりかけても。茹で方のポイントは熱湯にくぐらせる程度にして、食感を残すこと。熱したごま油をかけるホットサラダ(P.5)や、すりごまとカリッと焼いて千切りにしたうすあげで白和えにしてもおいしい。シンプルな味付けが大和きくなの風味を引き立てます。

### 下処理で気を付けることはありますか？

土がたまっている茎の部分をよく洗い流すだけでOK。難しい下処理は不要です。



大西さんおすすめ!  
大和きくなの食べ方

## ホットサラダ

大和きくなを食べやすい大きさに切り、少し深めのお皿に大和きくなを盛り付ける。フライパンにごま油・ちりめんじゃこ・輪切り唐辛子・塩を入れ、煙が出るまで熱したら、大和きくなに回しかける。お好みで酢を少々かける。

大和きくなの  
やわらかい食感が  
引き立つ食べ方です。



ぼん酢の代わりに、  
めんつゆをかけても  
おいしいです。



## 湯葉巻き

大和きくなの根を切り、よく水洗いしてさっと湯がく(目安:30秒)。とり出したら冷水につけ、水気を切って5cm幅に切る。湯葉をひろげて大和きくなを巻き、お皿に盛り付ける。お好みでぼん酢をかける。

乾燥湯葉を使用する場合は、  
あらかじめ水に  
10分ほどつけて  
戻しましょう。

## 大和 伝統野菜

# 大和丸なす

*Yamato maru nasu*  
Eggplant

奈良で古くから栽培されている大和丸なす。

つやのある紫黒色で、まん丸の形が特徴。

よく締まった肉質で実が崩れにくく、「煮る」「焼く」「蒸す」どの調理法でもおいしい。

じっくりと火を通すと、実の成分がうまみへと変わります。

### おいしい大和丸なすの 見分け方

「がく」がピンとしていて、張りや光沢のあるものが新鮮なナスの目印。日持ちが良いので、収穫後1週間ほど経っても遜色ない味わいです。



### 実の特徴

実がぎっしり詰まっていて、特有の歯ごたえがあり、味のクセもありません。一般的なナスが苦手な方も一度挑戦してみては。



## ホイル焼き

大和丸なすを横2等分し、断面に格子状に切り込みを入れ、全体にサラダ油少々を塗る。アルミホイルでまわりを包み、オーブンで焼く(目安:250℃で15分)。かつおぶしをふり、しよゆを回しかける。

切って火の通りを確認しましょう。

切り目の  
入れ方



大和丸なすの、  
ぎゅっと締まった実の  
食感を楽しめます。

# トマト *Tomato*

夏に収穫するトマトはあっさり、  
冬は濃厚。ちがいを味わって  
みてください！

## 前田農園 前田真紗子さん

柴屋町で50年近く続く“前田農園”の跡継ぎとして、高校卒業後の平成25年からトマトの生産を行っている。「たのしいという気持ちを忘れずに、誰かを笑顔にできる仕事をしていきたいです。」

### おいしいトマトの見分け方

ヘタがピンと張っていて、おしりのところに放射線状の筋がしっかり入っているものがおいしいです。

### トマトの上手な切り方

おしりの部分にある放射線状の筋に沿って種があるので、この筋を避けて切ると、種が飛び出さずきれいな断面でスパッと切ることができます。

### おすすめの保管方法

トマトソースにしてから、冷凍するとすごく便利です。カレー（P.9）やパスタ、ケチャップライスなど、色々な料理に応用できるのでおすすめです。







## 子供のころから農業の手伝いはしていたんですか？

よくしていました。中高生になっても、雨の日にお父さんに学校まで車で送ってもらうかわりに、帰ったら作業を手伝うとか。楽しんでやっていたね。

## 真紗子さんの中で、農業を継ぐのは当たり前だったんですね。

実はそうでもなくて。元々は農業を「仕事」という目線では見ていなくて「家の手伝い」という認識でした。だから、お父さんの農業を継ごうという気持ちは全くなかったです。

## では、農業を仕事にしようと思ったキッカケは？

ある日突然、お父さんから「奈良市4Hクラブ(若手農業者団体)のお手伝いをしてきて」と言われ、気が付いたらとんとん拍子で4Hクラブに入会していたんです。この入会がキッカケで、どんどん農業に向き合っていたという感じ。4Hクラブでは先輩農家さんから、農業のことだけでなく“社会人としてのマナー”とか、たくさんのことを教えてもらいました。今思えば、お父さんがスッと就農へのレールをひいてくれていたのかもしれない。

## “農家になってよかった”と思う瞬間は？

一番はお客さんの喜ぶ声を直接聞けたとき。1年間かけて一生懸命育てたトマトは、自分の子供のよう。そんなトマトを買ってくれたお客さんが「前田農園のトマト、おいしいわ」と伝えてくれると“つらい作業も頑張ってたかったなあ”と思います。

## 「前田農園」の今後の展望を教えてください。

前田農園のトマトのファンになってくださっているお客さんや、お父さんから受け継いだトマトの味をこれからもずっと大切にしていきたい。ゆくゆくは前田農園としてトマトジュースやカレーの加工場を持ちたいという大きな夢もあります。

## 前田さん流 つくり置きトマトソース

トマトはヘタを落とし、4つに切り、中火で煮込む。皮がはがれてきたらフォークですくってとり出す。木べらで混ぜながら、お好みの水分量になるまで煮込む。



トマトが  
たくさん手に入った  
時にお勧め。

保存袋に入れ平らにして冷凍保存すると、小分けして使えて便利。調味していないので様々な料理に使えます。

前田さんおすすめ!  
トマトの食べ方

## 無水カレー

鶏肉を一口大に切り、鍋か深めのフライパンで両面をこんがり焼く。じゃがいも、たまねぎ、にんじんを一口大に切り、フライパンに加え、たまねぎがしんなりするまで炒める。前田さん流つくり置きトマトソースを加えて中火で煮込む。途中でカレールウを加えてまぜ、弱火でさらに煮込む。



お好みで  
カレールウの量を  
調整しましょう。



トマトと野菜の  
水分だけでつくるので、  
野菜の旨味がギュッと  
詰まっています。



## オーブン焼き

トマトとじゃがいもを同じ厚さに切り、じゃがいもはレンジにかける(目安:1個分につき500Wで2分)。耐熱容器にトマトとじゃがいもを交互に並べてオリーブオイルを回しかけ、塩をふり、シュレッドチーズを適量かけてオーブンで焼く(目安:250℃で20分)

表面に焦げ目がつくまで  
オーブンで  
焼きましょう。

## 大和 伝統野菜

# ひもとうがらし

Himotogarashi  
Pepper

奈良県が認定する大和伝統野菜のひとつ「ひもとうがらし」。

シトウと辛トウガラシとの雑種とされ、ひものように細長い形状と

辛味が少なくしっとりした食感が特徴です。

また、ビタミンCや食物繊維、β-カロテンが豊富に含まれ、栄養もたっぷりあります。

### おいしいひもとうがらしの 見分け方

その名の通り、ひものように細く長く真っすぐに伸びたものがおいしい。



### おすすめの 調理方法

火の通りが良いため、比較的調理しやすく「煮る」「焼く」「炒める」どの方法でもおいしい。



## 甘辛炒め

ひもとうがらしのヘタを落とし、しめじは石づきを切ってほぐす。フライパンにごま油を入れて中火で熱し、ひもとうがらしとしめじを炒める。少ししんなりしてきたら、ちりめんじゃこ・酒・しょうゆ・みりんを加えて、味が馴染むまで炒める。

ひもとうがらしのヘタは手で簡単に落とせます。

Rice

米

四方を山に囲まれ、山から湧き出る美しい水に恵まれた奈良では多くの農家がおいしいお米づくりに励んでいます。

小粒で良質な食味が特徴のヒノヒカリをはじめ、山間部では昼夜の寒暖差を活かしてひとめぼれ、あきたこまち、キヌヒカリ等も生産しています。

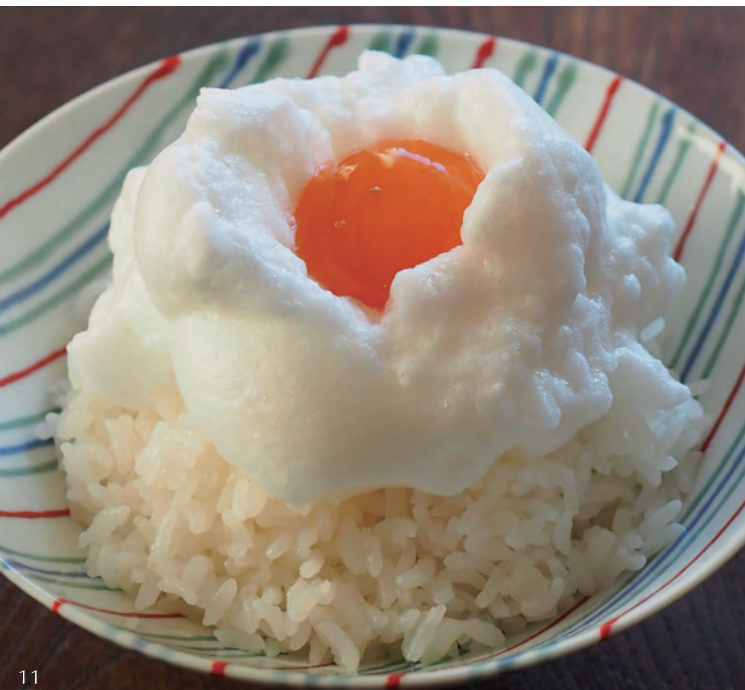
地元で作られたお米のおいしさを一度味わってみませんか。



Egg たまご

毎日の料理に欠かすことができないたまご。

奈良市にも各地に養鶏場があり、直売所や道の駅のほか、養鶏場前で販売されている場合も多いです。見かけた際は、ぜひ新鮮な生みたてたまごを味わってみてください。



## たまごかけ ごはん

生みたてたまごだからこそ味わえるたまごかけごはん。卵白をメレンゲにするとふわふわのメレンゲがごはんに絡んでおいしい。卵白のクセもなくなり、より食べやすい究極のたまごかけごはんに!



実は奈良って全国屈指のお茶どころなんです。

大和茶(やまとちゃ)と呼ばれる奈良の茶のはじまりは1200年以上前。

806年に弘法大使が唐から茶の種子を持ち帰り、

奈良に植えて製法を伝えたことが起源とされています。

奈良市では、月ヶ瀬や田原など、自然豊かな山間部を中心に生産されています。

心と体をじんわりと癒す大和茶。そのすがすがしい香りと温かみのある味わいで、食後や一日の終わりにのんびり安らぎのひと時を過ごしてみませんか。



## あっさり茶粥

鍋に水と大和茶(ほうじ茶)を入れて煮出し、茶葉をとり出す。ごはんと塩をひとつまみ入れて、米がお好みのかたさになるまで煮る。

前日炊いたごはんが余ったときにおすすめ。

お好みでさつまいもと一緒に煮込んだり、漬物を添えて食べてもおいしいです。



# 古都華

# Kotoka Strawberry

農場でも販売しています。  
ぜひぜひお気軽に買いに  
きてください！

## いちご農家だるま 中嶋大輔さん

幼少期に田んぼのお手伝いをした経験や漫画の影響を受け、農業の道へ。「将来は、親切な気の良いおっちゃん農家になりたいです。」

### 古都華の特徴

酸味と甘味のバランスが良く、いちごの味が濃いのが特徴。色も濃く、つやつやしています。左右対称で形がきれいなので贈答用にもおすすめです。

### 生産時期

12月中旬から6月中旬まで出荷しています。中でも一番気温が低い、1月・2月のいちごがおいしい。

### おいしい古都華の見分け方

実が赤黒くなったら完熟の印。生産者によって味に個性があるので、一度おいしいと思った農家さんの名前を覚えて、その農家さんが生産したいちごを買い続けるのがおすすめ。





## 古都華ジャム

古都華を洗って、ヘタを落として水気を切り鍋にいれる。砂糖をふりかけ、古都華と絡めて1~2時間置く。水分が出てきたら強めの中火で煮る(目安:30分)。



焦げないように  
時々かき混ぜましょう。

砂糖の量は古都華の重さのおおよそ30%程度がおすすめ。

## 高校を卒業してすぐに 農家になったのですか？

小さいときからおじいちゃんやお父さんの農業を手伝ううちにぼんやりと「将来は農業をしたいな」と考えていたので、高校卒業後は、北海道の農学系の大学へ進学しました。奈良に帰ってきてから、奈良市の先輩いちご農家でいちごの生産方法を一から学び、「いちご農家だるま」を立ち上げました。

## 昔からいちごが好きだったんですか？

実は、いちごは誕生日ケーキののってれば食べる程度でした。でも先輩農家が古都華を卸しているケーキ屋さんで、いちごのショートケーキを食べたとき、すごくおいしくて。自分でケーキを買いに行くことってなかったんですけど、それからはたまに買いに行くようになりました。注文するのは絶対「いちごのショートケーキ」ですね。

## おいしさに衝撃を受けたんですね。

そうですね。いちご農家になって、はじめて古都華でジャムをつくったときのことも忘れられません。そのジャムをいちごミルクにして飲んだんですけど、もうほんとにおいしかったです。すっかり古都華のとりこですね。

## 今後の“いちご農家だるま”の 展望を教えてください。

いま、就農して5年目で“経営することの難しさ”に直面しているところです。パートさんを雇用しているので、責任もある。今後は育苗や出荷量などのバラつきを無くして、より安定的な経営をしていきたいですね。経営が安定したら、自分の分身になってくれるような正社員を雇用して“定休日”をつくりたいかな。今はなんだかんだ気になって、毎日いちごの様子を見に来てしまうので。



奈良市 観光経済部 農政課

〒630-8580 奈良市二条大路南一丁目1番1号  
TEL.0742-34-5142

令和4年12月発行