

奈良県地域結集型研究開発プログラムで開発された  
「大和まな」F<sub>1</sub>品種のご案内

平成 22 年 12 月

財団法人奈良県中小企業支援センター

# 目次

はじめに

- 1 大和の伝統野菜「大和まな」について……………1
- 2 優良F<sub>1</sub>品種の開発について…………… 2
- 3 栽培技術指針について……………3
- 4 流通・販路について……………8
- 5 料理メニューについて……………9

## はじめに

このたび、産学官連携により、大和の伝統野菜「大和まな」の新品種が誕生しました。

「大和まな」は、煮浸しや漬け物で親しまれてきた郷土の野菜ですが、これまでなかなか普及しないのが現状でした。伝統野菜であるがゆえに、現代の流通システムに適応しにくい面もありました。

最近、ベビーリーフや青汁などのこれまでになかった用途での商品化の試みも見られるようになってきましたが、「大和まな」が、奈良を代表する伝統野菜として普及し、奈良のブランド野菜として育てていくためには、青果の生産・消費が拡大し、県民の皆さんにとって身近な食材となることが求められます。

本冊子は、県内の生産者の皆様に、奈良県が実施した地域結集型研究開発プログラムの共同研究で、流通に適応しやすい品種として開発された「大和まな」の新品種を知っていただき、その栽培方法や料理のレシピ等を紹介することにより、生産拡大を図るために作成いたしました。

「大和まな」の生産の拡大により、認知度の向上とともに、多様な加工品等の開発や県内飲食業（レストランやホテル等）での利用が促進され、伝統野菜としてのブランド化と地域産業の活性化に繋がることを願っております。

県内の生産者の皆様方には、このような趣旨をご理解いただき、本冊子をご活用いただければ幸いです。

## 1 大和の伝統野菜「大和まな」について

「大和まな」は、平成17年に奈良県から大和の伝統野菜として認定されました。

大和高田市、奈良市、宇陀市、五條市などで、平成20年には、約4ヘクタール（卸値価格換算：13,600千円）栽培されています。※ 奈良県農林部「大和伝統野菜調査報告書」より



### 【大和まな】

中国から渡来したツケナ(漬け菜)は、奈良時代初期に書かれた「古事記」に「菘」と記載があるように、わが国の中で最も古い野菜のひとつである。その後、全国に広まり各地に独特の品種が成立していった。その一つ「大和まな」は原始系に近い品種とされ、葉は大根葉に似た切れ込みがあり、濃緑色、肉質柔らかく、甘みに富む。

### 【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・文化を受け継いだ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

※ 奈良県農林部「大和野菜」ホームページより ([http://www.pref.nara.jp/dd\\_aspx\\_menuid-8035.htm](http://www.pref.nara.jp/dd_aspx_menuid-8035.htm))

## 2 優良F<sub>1</sub>品種の開発について

これまで、県内でいくつかの系統の種子が使用されてきましたが、

- ①下葉が黄化しやすく、日持ちが悪い
- ②形態が不揃い
- ③夏場は栽培しにくい

といった課題がありました。

そこで、奈良県では、平成17年度から独立行政法人科学技術振興機構の地域結集型研究開発プログラムを実施し、これらの課題を克服するための「大和まな」の育種を研究テーマの1つに掲げました。

「大和まな」の育種では、奈良先端科学技術大学院大学、奈良女子大学、奈良県農業総合センター及びナント種苗株が共同研究に参画し、奈良先端科学技術大学院大学が保有するアブラナ科植物の自家不和合性に関する研究成果を活かした効率的な育種技術が開発され、平成21年10月に新品種が発表されました。

現在、ナント種苗株より種子が販売されています。種子の購入については、ナント種苗株式会社（TEL. 0744-22-3351）にお問い合わせください。

### 【新品種の特徴】

#### ① 下葉が黄化しにくい

従来の「大和まな」は非常に下葉の黄化が早く、市場流通や長距離輸送には不向きでした。今回開発された新品種は従来の「大和まな」と比較して下葉の黄化を2～3日程度遅くすることができました。

#### ② 形態の揃いがよい

従来の「大和まな」は雑ばくで葉の形・葉色・立性度・生育速度等の諸形質がそろっていませんでした。これらの中から優良な株を選抜・固定し、それらを親系統としたF<sub>1</sub>品種を開発しました。これにより品種内での諸形質の揃いが良くなりました。

#### ③ 夏場の品質がよい

従来の「大和まな」を夏場に栽培すると生育速度が速すぎ軟弱徒長になり良好な品質を保つことが困難でした。今回開発した「夏なら菜」は夏場でも生育が早すぎず、がっちりとした草型になり収穫可能な期間が長くなりました。また、「大和まな」といえば冬場の青菜でしたが、「夏なら菜」の開発により「冬なら菜」と使い分けることによりほぼ周年栽培することが可能となりました。

※ 「従来の「大和まな」」とは、ナント種苗（株）がこれまで販売してきた「大和真菜」のことを指します。

### 3 栽培技術指針について

平成22年11月に、奈良県農業総合センターで栽培技術指針が作成されました。

新品種の特性を活かし、県内各地で栽培する際の参考としてご活用ください。

下記指針の記載内容その他栽培に関する事で相談がございましたら、奈良県農業総合センター（TEL0744-22-6201・6203）にご連絡ください。

#### ツケナ「大和まな」のF<sub>1</sub>品種 「夏なら菜」・「冬なら菜」の栽培技術指針

##### 1. 栽培管理の要点

###### 1) 適応作型

<夏なら菜>

平野部：施設栽培では3月上旬～10月中旬播種・4月上旬～11月中旬収穫、露地栽培では5月上旬～10月上旬播種・6月上旬～11月下旬収穫に適する。

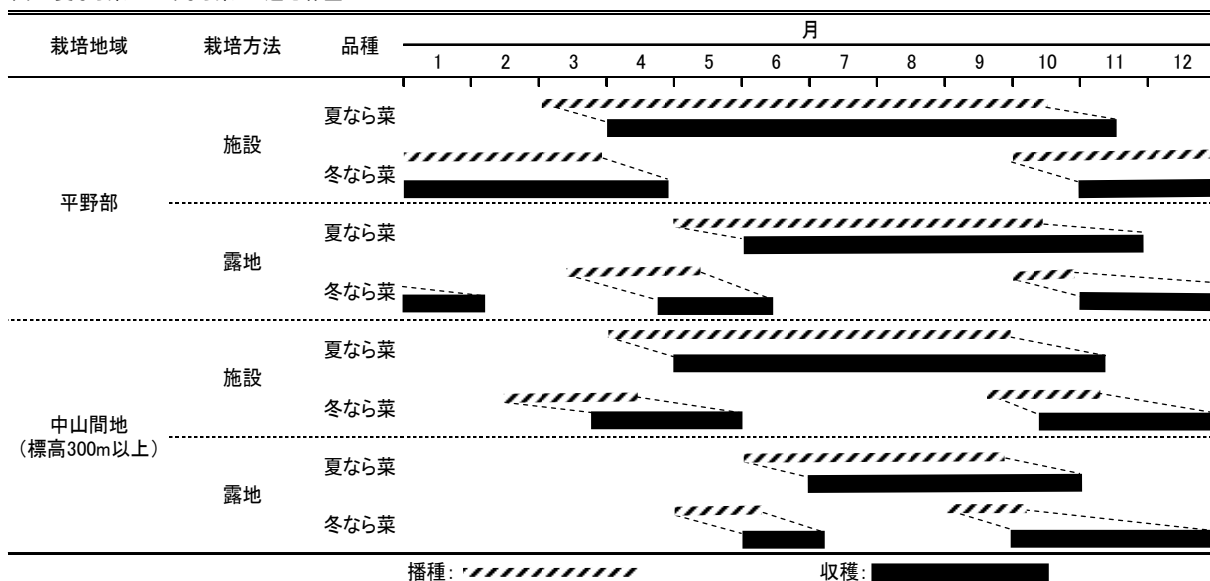
中山間地（標高300m以上）：施設栽培では4月上旬～9月下旬播種・5月上旬～11月上旬収穫、露地栽培では6月上旬～9月中旬播種・6月下旬～10月下旬収穫に適する。

<冬なら菜>

平野部：施設栽培では10月上旬～3月下旬播種・11月上旬～4月下旬収穫、露地栽培では3月中旬～5月上旬播種・4月下旬～6月上旬収穫と10月播種・11月上旬～2月上旬収穫に適する。

中山間地（標高300m以上）：施設栽培では2月中旬～4月中旬播種・3月下旬～5月下旬収穫と9月中旬～11月上旬播種・10月中旬～12月下旬収穫、露地栽培では5月上旬～6月上旬播種・6月上旬～7月上旬収穫と9月上旬～10月上旬播種・10月上旬～12月下旬収穫に適する。

図 「夏なら菜」と「冬なら菜」の適応作型



## 2) 圃場の選定

日当たりと排水の良好な圃場を選ぶ。

## 3) 施肥

基肥主体の全層施肥を行う。施用量は窒素分量で、10a あたり 10～15kg が目安である。生育後半まで肥効を維持するため、肥料は肥効期間の長い有機質肥料と、速効性の化成肥料を併用する。肥効低下による生育不良が見られた場合は速やかに液肥で追肥する。

## 4) 播種

条間 15～20cm とする。覆土は種子が見えない程度に施す。

播種後、畝表面に籾殻をまくことで、土はねによる葉の汚れを軽減させることができる。

## 5) 灌水

発芽が確認されるまでは土壌表面が乾かないように灌水する。子葉展開後は、何日も土壌表面が乾かないような多量の灌水は控える。特に高温期は立枯病の発生が懸念されるので、本葉第 2～3 葉展開期頃までは過湿にならないよう注意する。

## 6) 間引き

発芽数が多い場合には、本葉 1.5 枚頃に株間 7～8cm に間引く。

## 7) 収穫・調製

本葉 5～6 枚、草丈 25～30cm を目安に収穫する。収穫後、下葉や黄化葉を取り除き、結束または袋詰めして出荷する。

## 8) 病虫害防除

### ①べと病

<特徴>

春と秋の比較的低温な時期に発生しやすい。多湿が発生を助長する。

葉面に輪郭の明らかな薄黄色の病斑が生じ、葉の裏面には薄墨色の霜状のかびが発生する。病斑は次第に拡大し淡褐色へと変化する。

分生胞子の飛散で発生が拡大する。

アブラナ科植物の葉や花茎の他、根にも発生する。

発生株の残渣中の卵胞子が次作の伝染源となる。

<対策>

発生初期の発生株の適切な廃棄（土中への埋め込み、または、密閉処分）。

アブラナ科以外との輪作。

施設栽培では、夏期の太陽熱による土壌消毒。

※‘夏なら菜’は本病害に罹りやすいため、常発地での低温期の栽培には用いない。

### ②苗立枯病

<特徴>

初夏から晩夏の高温期に発生しやすい。多湿が発生を助長する。

本葉第 2～3 葉までの生育初期に発生しやすく、胚軸が褐変後くびれて、倒伏枯死に至る。

病原菌は罹病残渣と土壌中に生存する。

<対策>

露地栽培では、畝立て後の太陽熱による簡易土壌消毒（6－8月）、または、太陽熱利用と比較して効果が劣るが、畝立て後の火炎利用による土壌表面の消毒も有効。

施設栽培では、夏期の太陽熱による土壌消毒。

### ③白さび病

<特徴>

春と秋の比較的低温な時期に発生しやすい。多湿が発生を助長する。葉面に円形～楕円形の病斑が生じ、病斑部は葉の色が薄くなる。

葉の裏面には粉状の白色の胞子のうを生じ、飛散して伝染を繰り返す。

アブラナ科植物の葉や花器の他根にも発生する。

罹病組織内や罹病残渣中の卵胞子が次作の伝染源となる。

<対策>

薬剤の予防散布および発生初期の防除。

発生株の適切な廃棄（土中への埋め込み、または、密閉処分）。

アブラナ科以外との輪作。

施設栽培では、夏期の太陽熱による土壌消毒。

### ④ヨトウムシ類

<特徴>

春と秋に発生する。

1ヶ所に多数の卵が産み付けられるため、ふ化幼虫は、葉裏に群がって食害する。

老熟した幼虫は、昼間は株元や敷わら等の下に潜み、夜間、激しく食害する。成虫はヤガ科昆虫でヨトウガ、ハスモンヨトウであることが多い。

<対策>

発生初期の薬剤散布。防虫用の通気性被覆資材の利用。

### ⑤コナガ

<特徴>

早春から初冬まで、ほぼ1年を通して発生し、特に晩春から初夏に発生が多い。

ふ化幼虫は、表皮を残し葉肉だけを食害する。中齢以降の幼虫は、葉裏から葉脈を残して食害する。

成虫は10mm程度の小さな蛾。終齢幼虫は体長約10mmで、葉面に薄いまゆを作り蛹になる。

<対策>

発生初期の薬剤散布。防虫用の通気性被覆資材の利用。

### ⑥キスジノミハムシ

<特徴>

早春から晩秋まで発生し、特に夏季に発生が多い。アブラナ科植物上で越冬する。



成虫は葉に小さな円形の食痕を残しながら食害する。特に幼植物時期に加害が激しい。幼虫は根を食害する。大発生の場合は枯死に至る。6～7月に雨が少ないと発生が多い。

成虫は、体長が2mm前後の甲虫で、体色は黒、左右の羽に一つずつ黄褐色の三日月型の斑紋がある。よく跳ねる。

<対策>

発生初期の薬剤散布。

多発圃場での連作の場合は、太陽熱利用による土壌の高温処理または播種時の土壌処理剤施用が必須。

### ⑦ネキリムシ類

<特徴>

春から秋に発生する。春から初夏に発生が多い。

若齢幼虫が葉を、中～老齢幼虫が胚軸を食害する。中齢以降の幼虫は昼間土壌中に潜み、夜間に加害する。加害を受けると地際が切断される。成長した幼虫は1匹ずつ散らばって分布し、1匹が次々と加害するので、生息密度が高くない場合も被害が大きい。また、作物が成長したところに圃場周辺の雑草から老熟幼虫が歩行侵入する。

極めて雑食性で生息域が広い。

成虫はヤガ科昆虫で、カブラヤガ、タマナヤガであることが多い。

<対策>

雑草の生える休耕地を利用する場合や連作の場合には、土壌処理剤を施用する。

## 2. 参考資料

表 露地栽培における大和まなの生育日数と抽苔の有無

播種日	草丈25-30cmを 目安とした収穫日	生育日数	抽苔の有無
2005年4月14日	5月12日	28	未調査
4月21日	5月18日	27	未調査
4月27日	5月26日	29	未調査
5月5日	6月3日	29	未調査
5月12日	6月9日	28	未調査
5月25日	6月20日	26	未調査
6月1日	6月26日	25	未調査
6月9日	6月30日	21	未調査
6月16日	7月8日	22	未調査
6月22日	7月19日	27	未調査
7月5日	7月28日	23	未調査
7月13日	8月5日	23	未調査
7月21日	8月16日	26	未調査
7月29日	8月22日	24	未調査
8月4日	8月28日	24	未調査
8月9日	9月1日	23	未調査
8月17日	9月8日	22	未調査
8月24日	9月14日	21	未調査
8月31日	9月25日	25	未調査
9月7日	9月29日	22	未調査
9月15日	10月8日	23	未調査
9月21日	10月13日	22	未調査
9月27日	10月27日	30	抽苔(1月には花蕾が収穫可能)
10月5日	11月2日	28	抽苔
10月12日	11月10日	29	抽苔
10月19日	11月26日	38	抽苔
10月26日	12月28日	63	抽苔(2月上旬には花蕾が収穫可能)
11月2日	2006年2月14日	104	抽苔
11月8日	-	-	抽苔
11月15日	-	-	抽苔(4月には花蕾が収穫可能)
11月21日	-	-	抽苔
11月30日	-	-	抽苔
12月8日	-	-	抽苔
12月15日	-	-	抽苔
12月21日	-	-	抽苔
12月28日	-	-	抽苔
2006年1月4日	-	-	抽苔
1月12日	-	-	抽苔
1月18日	-	-	抽苔
1月26日	-	-	抽苔
2月2日	-	-	抽苔
2月8日	-	-	抽苔
2月15日	-	-	抽苔
2月22日	-	-	抽苔
2月28日	-	-	抽苔
3月7日	4月26日	50	抽苔
3月27日	5月2日	36	抽苔
4月4日	5月11日	37	抽苔
4月13日	5月11日	28	抽苔
4月26日	5月30日	34	約3%が抽苔
5月25日	6月19日	25	抽苔せず
6月16日	7月17日	31	抽苔せず

試験場所: 橿原市四条町 供試品種: 大和真菜(ナント種苗)

## 4 流通・販路について

「大和まな」については、他の野菜と同様、農産物直売所での販売や市場出荷が主たる販路と考えられます。

直売所については、身近にある農産物直売所で当該直売所での要件等に従い、販売することができます。

市場出荷については、一定の量のある程度の期間にわたり継続的に出荷できることが必要なため、生産者単位では量や期間の対応が採れない場合があります。その場合、複数の生産者が共同で量や期間の対応を行うことにより出荷が可能になることがあります。

インターネットを利用した消費者への直接販売も行われていますが、通信販売サイトのPR・運営や宅配業者との契約等による配送コストの削減などが必要となります。

いずれにしても、継続的な販売・取引を行うには、出荷する「大和まな」の品質の維持・向上に努めることが重要になります。

流通・販路に関する関係機関の連絡先と参考情報については、下記をご参照ください。

### ●出荷に向けた産地育成について

奈良県農業総合センター

本所：Tel0744-22-6201・6203、高原農業振興センター：Tel0745-82-2340

### ●「おいしい奈良産協力店」での地産地消コーナー等の案内について

奈良県農林部マーケティング課食・特産品係：Tel0742-27-7401

### ●県内直売所等について

【協定直売所「地の味、土の香」】（24ヶ所）

<http://www.pref.nara.jp/norinbu/chinoaji/list.html>

【大和の朝市・直売所】（107ヶ所）

[http://www.pref.nara.jp/dd\\_aspx\\_menuid-9077.htm](http://www.pref.nara.jp/dd_aspx_menuid-9077.htm)

### ●販売促進のための広告媒体について

【大和まなのPOPサンプル】

<http://www.nashien.or.jp/koto-nara/jitsuyouka/thema1-2.html>

## 5 料理メニューについて

「大和まな」を普及していくには、若い世代にも親しんでもらうことが重要であると思われます。

従来は、「煮浸し」や「漬け物」といった伝統的な食べ方の他は、あまり知られていませんでした。

今回、「夏なら菜」と「冬なら菜」を使い分けることにより、ほぼ周年で栽培することができるようになりましたので、年間を通して日常の食生活に採りいれてもらえるように、「大和まな」を利用した8種類の料理メニューをつくり、そのレシピを下記のホームページで公開していますので、ご活用ください。

### ●「大和まな」の料理メニューと作り方

#### 【レシピ集】

<http://www.nashien.or.jp/koto-nara/jitsuyouka/thema1-2.html#7>



このレシピ集は、財団法人奈良県中小企業支援センターのホームページからダウンロードできます。

## 「大和まな」と牛肉の黒こしょう炒め

**Point!**  
大和まなを加えたら  
強火で一気に仕上げます。



疲れた体に元気をくれる、  
あっという間のご馳走レシピ

- 材料 (2人分)
- 牛バラスライス (4cm幅) ..... 100g
  - 大和まな (4cm幅) ..... 200g
  - A 赤パプリカ (5mm幅) ..... 1/4個
  - 黄パプリカ (5mm幅) ..... 1/4個
  - 塩 ..... 少々
  - 黒こしょう ..... 少々
  - バター ..... 大さじ1・1/2
  - にんにく (薄切り) ..... 1片



**作り方**

- ① フライパンにバターを入れて弱火で溶かし、にんにくを入れて炒める。
- ② にんにくの香りが出たら牛肉を加え、火を強めてサッと炒める。表面に火が入ってきたらAを加えて強火で炒め、塩・黒こしょうで味を調える。

エネルギー (1人分)  
340kcal  
調理時間 約10分

## 「大和まな」とささみのナッツ和え

**Point!**  
ナッツはフライパンで乾煎  
するとさらに香ばしくな  
ります。



手間をかけずに、  
ふとよかな滋味を愉しむ

- 材料 (2人分)
- 大和まな ..... 150g
  - ささみ ..... 1/2本
  - 酒 ..... 小さじ1
  - ピーナッツ ..... 大さじ1・1/2
  - アーモンド ..... 4粒
  - 濃口しょうゆ ..... 大さじ1/2
  - A 砂糖 ..... 小さじ1
  - 水 ..... 小さじ1



**作り方**

- ① 大和まなを3cm幅に切り、ラップをして電子レンジ (600W) で1分半加熱する。ささみは筋を取って酒をかけ、ラップをして電子レンジで30~40秒加熱して火を通す。冷めたら手で細かく裂く。
- ② ピーナッツ・アーモンドはそれぞれ包丁で細かく切る。ピーナッツはすり鉢に移してしっかりすり、Aを加えてよく混ぜる。
- ③ ②の和え衣に①とアーモンドを加え、さっと和える。

エネルギー (1人分)  
98kcal  
調理時間 約10分



## 「大和まな」の豆乳鍋

Point  
大和まなは長く煮すぎないこと

スープのコクにうっとり。  
大和まなと豆乳の美味しいコラボ



エネルギー (1人分)  
590kcal  
調理時間 約20分

### 材料 (2人分)

	大和まな	200g
	豚バラスライス (5cm) 幅	200g
A	大根	1/4本
	にんじん	1/4本
	鶏つくね (市販品)	1パック
	絹ごし豆腐	1丁
B	白ねぎ (5cmの斜め切り)	1本
	しいたけ (十字の飾り切り)	1本
	えのき (石づきを切る)	1パック
	白みそ	大さじ2~3
C	豆乳 (無調整)	200cc
	薄口しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	塩	ひとつまみ
	だし汁	適量

### 作り方



1 大和まなは4cm幅のざく切りにする。大根とにんじんは皮をむき、ピーラーを使って薄くスライスする。豆腐は食べやすい大きさに切る。

- 2 土鍋にだし汁を沸かして白みそを溶き、Cを加えて豆乳だしを作る。煮立ってきたらBを入れて火を通す。  
※Aはすぐに火が通るので、食べたいときに鍋に入れてさっと火を通しましょう。

## 「大和まな」と魚介の中華風クリームスープ

Point  
あまりグラグラ煮立たせないよう注意しましょう

山海の幸をぎゅっと凝縮。  
旨味が口いっぱい溢れ出す



エネルギー (1人分)  
173kcal  
調理時間 約15分

### 材料 (2人分)

	大和まな	100g
A	えび	4尾
	ポイルホタテ	2個
	しょうが (みじん切り)	1片
B	サラダ油	大さじ1/2
	水	100cc
	牛乳	100cc
	生クリーム	30cc
C	鶏がらスープの素	小さじ1
	砂糖	ひとつまみ
	塩	少々
	こしょう	少々
D	片栗粉	大さじ1/2
	水 (合わせておく)	大さじ1

### 作り方



1 大和まなを4cm幅に切る。えびは背わたを取り、しっぽを残して殻をむく。ポイルホタテは半分に切る。

- 2 鍋にBを入れて弱火にかける。香りが出てきたらAを入れて炒め、表面に火が入ってきたらCを加えて煮立たせる。大和まなを入れ、しんなりしたら火を止める。  
3 2にDを入れ、とろみをつける。

## 「大和まな」とあさりのボンゴレビアンコ

Point  
大和まなは、オリーブ  
オイルでさっと炒める

大和まなのしゃきしゃき感をぞんぶんに  
食べなれたボンゴレを小粒にアレンジ



エネルギー (1人分)  
439kcal  
調理  
時間 約15分

### 材料 (2人分)

大和まな (4cm幅)	100g
殻付きのあさり (砂抜きする)	200g
スパゲティ	160g
にんにく (薄切り)	1片
鷹の爪 (種を取る)	1本
オリーブ油	大さじ2
白ワイン	50cc
スパゲティの茹で汁	70~80cc
塩	少々
黒こしょう	少々

### 作り方



- 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、スパゲティをアルデンテにゆでる。
- フライパンにAを入れて弱火にかけ、じっくりと加熱する。にんにくの香りがしてきたら大和まなを入れてさっと炒める。まだ火が完全に入らないうちに塩・黒こしょうを軽くふり、フライパンから一度取り出す。※最後にスパゲティを加えるので、火を通し過ぎないでおきましょう。
- ②のフライパンに白ワインを入れて煮立たせ、アルコールを飛ばす。あさりとスパゲティの茹で汁を入れ、ふたをしてあさりの口が開くまで強火で加熱する。
- ③に茹で上がったスパゲティを入れ、強火にかけながら手早く混ぜる。大和まなを加えてさっと和え、塩・黒こしょうで全体の味を調える。

## 「大和まな」のごちそうサラダ

Point  
大和まなを  
電子レンジでチン!

粒マスタードが小気味よいアクセントに。  
つい食べ過ぎてしまう魅惑のサイドメニュー



エネルギー (1人分)  
190kcal  
調理  
時間 約15分

### 材料 (2人分)

大和まな	100g
大和まなのペビーリーフ	適量
卵 (ゆで卵にして2cm角)	1個
無頭えび	2尾
じゃがいも	1/2個
ミニトマト (4等分)	2個
黒オリーブ (薄切り)	2個

### 《ドレッシング》

マヨネーズ	大さじ2
粒マスタード	大さじ1/2
レモン汁	小さじ2
はちみつ	小さじ1/2

### 作り方



- 大和まなは4cm幅に切り、ラップをして600Wの電子レンジで約1分加熱して火を通す。※葉の部分は火が通りやすいので早めに取り出しましょう。えびは背わたを取って塩茹でし、冷めたら殻をむいて2等分する。
- じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらしてあく抜きする。ラップをして600Wの電子レンジで1分半~2分加熱して火を通す。Bはボウルなどに合わせてよく混ぜ、ドレッシングを作っておく。
- 器にAを盛り付け、オリーブを色よく散らす。※ドレッシングをかけていただきます。



## 「大和まな」と桜えびのかき揚げ

Point  
やや高温で揚げるとカラッと上手に

軽やかな衣を纏った大和まな。  
ほのかな苦味が舌が小躍りしそう



エネルギー (1人分)  
240kcal  
調理時間 約15分

材料 (4人分)

	天ぷら粉	1カップ
A	卵	1/2個
	水	120cc~140cc
	塩	ひとつまみ
	大和まな (3~2cm幅)	100g
B	桜えび	10g
	コーン	50g
	揚げ油	適量
	天ぷら粉	大さじ1

作り方



- 1 ボウルにAを入れて混ぜ、衣を作る。かき揚げを揚げる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。※冷やしておくこと、カラッと揚がります。
- 2 別のボウルにBを入れる。天ぷら粉大さじ1を加えて全体にまぶしておく。1を入れ、ざっくり混ぜる。
- 3 サラダ油を180℃に熱する。2をお玉ですくって油へ入れ、箸で素早く平らに広げる。周りが固まってきたら裏返し、箸で2~3ヶ所刺して中まで火を通し、カラッと揚げる。

## マグロのユッケ風

〜「大和まな」のベビーリーフのせ〜

Point  
白身魚のお刺身でもおいしく作れます

食欲そそるコチュジャンの辛味が、  
やわらかなベビーリーフにからむ



エネルギー (1人分)  
151kcal  
調理時間 約10分

材料 (2人分)

	大和まなのベビーリーフ	30g
	マグロの赤身 (刺身用)	100g
	長芋	60g
A	コチュジャン	小さじ2
	薄口しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ2
	砂糖	小さじ1/2
	ごま油	小さじ2
	にんにく(すりおろし)	少々
	うずらの卵	2個
	白ごま	適量

作り方



- 1 ボウルにAを混ぜ合わせ、ユッケのタレを作る。マグロと長芋は1cm角に切って、タレに入れてよく混ぜる。
- 2 お皿に大和まなのベビーリーフを敷き、その真ん中に1を小さく盛り付ける。うずらの卵をのせ、白ごまをふる。



奈良県地域結集型研究開発プログラムで開発された「大和まな」F<sub>1</sub>品種のご案内

編集・制作 財団法人奈良県中企業支援センター

〒630-8031 奈良市柏木町 129-1 なら産業活性化プラザ 3階  
TEL. 0742-36-8316・8310

発行年月 平成22年12月

制作協力 奈良県農業総合センター

〒634-0813 橿原市四条町 88 TEL. 0744-22-6201

ナント種苗株式会社

〒634-0077 橿原市南八木町 2丁目 6-4 TEL. 0744-22-3351

無断転載を禁じます。