



冬物を  
美味しくいただく、  
かんたんレシピ

# 春・夏・秋・冬、 心ゆくまで「大和まな」を愉しむ

もっとあるよ。大和まなのレシピ  
奈良県HPで公開中  
[http://www.pref.nara.jp/dd\\_aspx\\_menuid-8488.htm](http://www.pref.nara.jp/dd_aspx_menuid-8488.htm)

## Let's cooking! 大和まな

大和まなは昔から、大和の地方色豊かな食材として食卓を飾ってきました。その歴史は古く、奈良時代初期に書かれた日本最古の歴史書『古事記』には、大和まなのルーツである漬け菜の「菘」という記載が見られます。ほかの葉菜類では味わえない、その肉質の柔らかさと独特の甘みには、深い魅力があります。この「かんたんレシピ」で大和の伝統野菜「大和まな」をご堪能ください。

### 「大和まな」と魚介の中華風クリームスープ

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



Point!  
あまりグラグラ煮立たせ「よいしょ」注意しましょう!

- 材料(2人分)
- 大和まな..... 100g
  - A えび..... 4尾
  - [ ボイルホタテ..... 2個
  - B しょうが(みじん切り)..... 1片
  - [ 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。ボイルホタテは半分にする。  
② 鍋にBを入れて弱火にかける。香りが出たら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」の豆乳鍋

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



Point!  
大和まなは長く煮すぎないこと

- 材料(2人分)
- 大和まな..... 200g
  - A 豚バラスライス(5cm)幅..... 200g
  - [ 大根..... 1/4本
  - [ にんじん..... 1/4本
  - [ 絹ごし豆腐..... 1パック
  - [ 鶏つくね(市販品)..... 1パック
  - B 絹ごし豆腐..... 1丁
  - [ 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
  - [ 豆乳(無調整)..... 200cc
  - C 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」とささみのナッツ和え

手間をかけずに、  
ふくよかな滋味を愉しむ

エネルギー(1人分)  
98kcal  
調理時間 約10分



Point!  
ナッツはフライパンで乾煎りするとさらに香ばしくなります

- 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
  - A 濃口しょうゆ..... 大さじ1/2
  - [ 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。

### 「大和まな」と牛肉の黒こしょう炒め

疲れた体に元気をくれる、  
あつという間のご馳走レシピ

エネルギー(1人分)  
340kcal  
調理時間 約10分



Point!  
大和まなを加えたら強火で一気に仕上げます

- 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てきたら牛肉を加え、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。

# 夏物を 美味しくいただく、 かんたんレシピ

## マグロのユッケ風 ～「大和まな」のベビーリーフのせ～

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




**Point!**  
白身魚のお刺身でも  
おいしく作れます

- 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
  - 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を小高く盛り付ける。うずらの卵をのせ、白ごまをふる。



<大和の伝統野菜 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(すずな)」と記載があるように、わが国の中で最も古い野菜の一つ。その後、全国に広まり、各地に独特の品種が成立していきませんが、中でも大和まなは原始系に近い品種とされています。葉は大根葉に似た切れ込みがあり、濃緑色。肉質は柔らかく、甘みに富んでいます。

## 「大和まな」と桜えびの かき揚げ

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




**Point!**  
やや高温で揚げると  
カラッと上手に  
揚がります

- 材料(4人分)
- 天ぷら粉…………… 1カップ
  - 卵…………… 1/2個
  - 水…………… 120cc～140cc
  - 塩…………… ひとつまみ
  - 大和まな(3～2cm幅)…………… 100g
  - 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、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も入れ、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、菜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。
- ④塩か天つゆでいただく。



<新品種ができました!>  
これまで「大和まな」の多くは、下葉がすぐ黄色になったり、形が揃っていないことなどからお店で扱いつづらくなかなか生産量も増えませんでした。しかし、これらの弱点を克服した待望の新品種が誕生しました。

## 「大和まな」の ごちそうサラダ

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




**Point!**  
大和まなを  
電子レンジでチン!

- 材料(2人分)
- 大和まな…………… 100g
  - 大和まなのベビーリーフ…………… 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**

- ①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。
- ②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。
- ③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。



企画・制作・発行/(財)奈良県中小企業支援センター  
〒630-8031 奈良市柏木町129-1 なら産業活性化プラザ3F  
TEL0742-36-8316(または8310)  
(レシピ開発/トマトクッキングクラブ)

※無断で本紙の複写・転載を禁じます。  
使用の際は(財)奈良県中小企業支援センターまでご連絡ください。

## 「大和まな」とあさりの ボンゴレビアンコ

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粋にアレンジ

エネルギー(1人分)  
**439kcal**

調理  
時間 約15分



**Point!**  
大和まなは、オリーブ  
オイルで、さっと炒める

- 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**

- ①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。
- ②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。
- ③②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。
- ④③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。

