

## 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」と記載があるように、わが国の野菜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自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、肉質柔かく、甘みに富む。

- 大和の伝統野菜に認定されています。
- 「奈良のうまいもの」に「大和まなの煮浸し」が選ばれています。



### 大和まな新品種の特徴

- ①日持ちがよい
- ②形状がそろっている
- ③夏の高温時にも品質の良い生産物を出荷できる

本年度は、五條市のパンドラファームの畑で、新品種の試験栽培を行いました。



大和まなの旬は、11月末から2月。寒さにあたるとうまみが増します。

**季節の変わり目を感じる野菜**

大和まなは、主に漬け菜として塩漬けにして用いられました。また、平素の農家の食料として青物が少ない冬の野菜として重宝され、今でも「小寒の入り」または、「大寒の入り」に「まなと油揚げのたいたん」か「まなのお浸し」を食べる習慣が残っています。

ピリツとした辛みがアクセント。肉料理との相性も良い。

大和まなは小松菜に似ていますが、葉や茎が柔らかいので、火どおりが早く炒め物やサツと煮ておいしくいただけます。味は、少しピリツとしてアクセントになり、肉料理の付け合せにすることで料理に深みを持たせることができます。

## 新品種誕生

はじめまして。大和まなの新品種が完成しました。

従来のおいしさ風味を保ちながら、これまでの弱点を改良し、いっそう身近に、健康によい大和まなです。



●ベビーリーフ生で食べてください。サラダなどのアクセントに。

●粉末お菓子やパンなどにも使いやすいよう、粉末に加工しました。



## 大和まなの栄養・機能性

大和まなは栄養面でも優れています。奈良県農業総合センターのこれまでの調査では、小松菜と比べると、リン・ビタミン類（E、パントテン酸、C）・食物繊維が多く、ハウレンソウやチンゲンサイと比べると、それら以外にカルシウム・ビタミン類（K、ナイアシン、B6）が多く含まれているという結果が得られています。\*

さらに、現在、奈良県地域結集型研究開発プログラム（独立行政法人 科学技術振興機構）「古都奈良の新世紀植物機能活用技術の開発」における京都大学大学院農学研究科の研究で、機能性成分として注目されている「イソチオシアネート（ITC）」を含んでいることが確認され、その機能性に関する研究と優良品種の育成が進められています。

※研究課題「スイートコーン作付け跡地で栽培したヤマトマナの栄養性 担当部署：奈良農技セ・生産技術担当・野菜栽培チーム 研究期間：2004～2006年度（バイオマス活用フロンティア推進事業）」