

やまと
大和まなのからしあえ



●材料（4人分） 分量（g）

大和まな	200
塩	適量
油揚げ	20
しょうゆ	6
砂糖	3.2
白いりごま	2
練がらし	0.4



●作り方

- ①大和まなはよく洗って2cmに切り、歯触りが残る程度に塩ゆでする。
- ②油揚げは短冊切りにして、熱湯をかけ油抜きをする。
- ③調味料を混ぜ合わせ、①と②を和える。

●料理について

大和まなは県内で古くから栽培され、親しまれてきた伝統野菜の一つである。大和まなのルーツは古く、『古事記』に書かれている「^{すずな}松菜」という漬け菜のことで、漬け菜の中でも原始種に近い最も古い野菜の一つである。

大和まなは、ひたし・和え物・煮炊き・漬物など料理用途は広く、朝晩の冷え込みが厳しくなる12月から2月、寒さと霜に当たって、ほかの菜類にはない柔らかさと独特の甘みがいっそう増す。奈良では相性の良い油揚げと醤油味で炊くことが多い。青い色を残してサッと煮あげると、シャキシャキ感が残り、大和まなの甘みが口の中に広がる。

奈良東部山間で栽培されていた大和まなは、独特のまるやかさと歯触りがあるにもかかわらず、手に入りにくい「幻の野菜」と呼ばれていた。2005年（平成17年）10月、奈良県により「大和伝統野菜」大和野菜として認定された。朝市や直売所にも出回るようになり、消費者にファンが増えてきている。