



大和まな

【煮物・漬物・おひたし】
大和高田市・奈良市・宇陀市 他



千筋みずな

【鍋物・和え物・サラダ】
曾爾村・奈良市・御杖村・天理市 他



宇陀金ごぼう

【たたきごぼう・煮しめ・きんぴら】
宇陀市



ひもとうがらし

【油炒め・天ぷら・つけ焼き・煮びたし】
大和郡山市・天理市・橿原市 他



軟白ずいき

【煮びたし・ごま酢和え】
奈良市



大和いも

【山かけ・とろみを活かした介護食】
御所市・天理市 他



祝だいこん

【雑煮・煮物】
奈良市・宇陀市・明日香村 他



結崎ネブカ

【煮炊き・焼き】
川西町



小しょうが

【甘酢漬】
奈良市 他

地元・奈良の農産物、知っている人も知らない人もまずは1品、

食べてみて!



花みょうが

【薬味・漬物】
五條市・吉野郡 他



大和きくな

【鍋物・すきやき・おひたし】
曾爾村・奈良市・天理市 他



紫とうがらし

【佃煮・天ぷら】
奈良市・天理市 他



黄金まくわ

天理市 他



片平あかね

【漬物・サラダ】
山添村



大和三尺きゅうり

【漬物】
大和郡山市・桜井市・奈良市



大和丸なす

【焼き物・煮物】
大和郡山市・奈良市・斑鳩町



下北春まな

【めはり(葉でくるんだおにぎり)・漬物・味噌和え・すき焼き】
下北山村



大和ふとねぎ

【煮物・焼き物】
奈良市・葛城市 他



香りごぼう

【きんぴら・天ぷら】
五條市



半白きゅうり

【もみうり・サラダ】
葛城市・大和郡山市



朝採り野菜

レタス・宇陀市・奈良市・なす・天理市・葛城市
きゅうり・桜井市・スイートコーン・宇陀市



宇陀の黒豆

【煮豆・枝豆・黒豆しほり】
宇陀市



柿

【ビタミンCたっぷり】
吉野地域・五條市・下市町



いちご

【近畿一の生産量】
天理市・大和郡山市・奈良市 他



平城遷都
1300年祭

2010年開催

公式マスコットキャラクター セんとくん
©Heijo-kyo 1300th Anniv.



吉野葛

【くずもち・くずきり・ごまどうふ】
御所市・宇陀市



大和茶

【緑茶生産量全国7位】
奈良市・山添村・宇陀市



大和寒熟ほうれん草

【和え物・おひたし・油炒め】
宇陀市・曾爾村・御杖村

2010年、ならコープと奈良女子大学・奈良の食プロジェクトは
「宇陀金ごぼう」、「宇陀の黒豆」、「奈良県産の柿」を使った
おせち料理を作りました。



ならコープの取り組み

ならコープの2010年のおせちは、地元奈良県産の野菜・果物の食材を使用し、地産地消をすすめます。
食材には、JAならけんの宇陀の黒豆・宇陀金ごぼう、そして奈良県産の柿を使用し、
奈良女子大学 奈良の食プロジェクトにご協力いただいております。
今後も、JAならけんとタイアップし地元奈良県産の食材を取り入れた商品開発をすすめてまいります。

うだきん 宇陀金ごぼう



中国で薬草として栽培されていた牛蒡(ごぼう)が日本に渡来。明治初期から「大和」または「宇陀」の名で京阪神市場にその名を知られた「宇陀牛蒡」。
宇陀山間の昼夜の温度差と粘質な土壌で育ち、肉質がやわらかでゴボウ特有の芳香が高い。雲母(キララ)を多く含んだ土壌で栽培されるため、ゴボウに付着した雲母が光り、縁起物として正月のおせちに珍重される。

うだ くらめ 宇陀の黒豆



標高約300~400mの宇陀地方・大和高原南部は昼夜の気温差が大きく野菜の栽培に適している。黒大豆は特に山間の気候が適しており品質も良好である。また国内黒大豆の中でも最高級品種「丹波黒」を栽培しているので、本場丹波地方に優るとも劣らない。ならコープのおせちは直径11mm以上の3Lを使用。食べ応えがある。



奈良女子大学・奈良の食プロジェクトの取り組み

奈良の食材や食品を活かしたレシピ作り、商品開発などを行い、奈良の地域振興や地域活性化に貢献することを目的としています。
最近では、奈良の食材をテーマにしたコンテストなどにも出場しています。
プロジェクトメンバーは、学部・学年に関わらず、食や奈良に関心のある学生が参加し、日々楽しみながら活動しています。

ならコープオリジナル特選おせち 三段重

奈良女子大学・奈良の食プロジェクト 協力



一の重

二の重

三の重

伝統的なメニューから酒の肴、子供が好むメニューなど、幅広い世代に召し上がっていただけるよう、詰め合わせました。

一の重

紅白かまぼこ・たつくり・伊達巻・栗さんどん・いくら醤油漬・宇陀金ごぼうのたたきごぼう・焼ずい蟹爪・宇陀の黒豆・栗甘露煮・味付け数の子・昆布巻

二の重

ままかり酢漬・青梅甘露煮・棒だら・だし巻玉子・抹茶餡餅包み・ぶり照焼・いか松笠焼・海老の姿煮・金柑甘露煮・鮭の錦糸巻・酢だこ・柿なます・紅白もち・花餅手まり

三の重

ビーフシチュー・紅芋ごま団子・牛肉二色巻・鶏しんじょ・れんこん煮・こんにゃく煮・どんこ椎茸煮・さといも煮・梅花生参煮・たけのこ煮・ちしゃとう煮・さつま芋甘煮・くわい煮・高野豆腐の含め煮・ごぼう煮

ならコープ オリジナルおせち 二段重

割烹料亭
千栄



一の重

二の重

割烹料亭「千賀屋」とならコープのコラボ商品。「地産地消」の商品配置と上品でおいしく、おもてなしの心に仕上げました。

一の重

いくら醤油漬・紅白生酢・田作り・渋皮栗金団・黒豆・蛸照焼・鳥賊松笠白焼・紅鮭白醤油焼・穴子八幡巻・有頭焼・海老・ばい貝旨煮・魚の子旨煮・椎茸旨煮・金柑甘露煮・数の子鹽甲漬・帆立鹽甲煮

二の重

松風・鮎土佐煮・こはた栗漬・牛肉とごぼうのしぐれ煮・本鰯西京漬・龍皮巻・かじき昆布・村雨玉子・たら旨煮・鶏照焼・たたき牛蒡・伊達巻・金箔にしん昆布巻・梅麴

●商品のお問い合わせは
ならコープまで

コールセンター(通話料はかかりません。)
☎ 0120-577-039

携帯電話から ナビダイヤル
0570-075-075

携帯電話からのナビダイヤル・奈良県外およびIP電話からの通話料はお客様のご負担となります。

奈良県外およびIP電話から
0743-68-3100

(月~金 8:30~21:00・土 8:30~18:00)
ならコープ
〒630-8136
奈良県奈良市窓の座一丁目2番2号