



奈良県 下北山村

きたりの御

自然の恵みが育んだ秘境の大和野菜

“体にいいもの”がいっぱい

下北春まな



真冬の厳しい寒さの中、霜が葉を覆い真っ白になる。そして、日中はたくさんの太陽の光を浴びる・・・。
この寒暖の差が肉厚で旨味があり、ビタミンと豊富なミネラル成分を含んだ下北春まなを育てます。



”体にいいもの”がいっぱい。

ビタミンと豊富なミネラル成分を含んだ、下北春まな

<下北春まな 成分分析表>

成分	粉末まな100g中 (平成19年調べ)
エネルギー	304kcal
タンパク質	23.8g
炭水化物	56.3g
ナトリウム	86.0mg
カリウム	3.96g
カルシウム	1.41g
鉄分	12.4mg
β-カロテン	17,700μg
ビタミンB1	0.62mg
ビタミンC	586mg
食物繊維	29.0g

(財団法人 日本食品分析センター 調べ)

ビタミン類とミネラルが豊富な
下北春まなの粉末



「下北春まな」は、皮膚や粘膜を丈夫にし、視力と免疫機能を保つ抗酸化作用があるといわれる、βカロテンをはじめ、ビタミンB1、ビタミンCなど、多くのビタミンが含まれています。また、カリウム、カルシウム、鉄分など、ミネラル成分の豊富さも下北春まなの魅力です。

最近よく耳にする、「抗酸化作用」は、健康やアンチエイジングにおいて、とても重要だと考えられています。

人の体は酸素を取り入れてエネルギーをつくる過程で、酸素は化学変化を起こしやすく、活性酸素を発生させます。この活性酸素が動脈硬化などを引き起こし、生活習慣病や老化を招いてしまいます。活性酸素を抑えることを抗酸化作用といい、抗酸化作用のある食物を摂取することが大事になってきます。

”体にいいもの”の素材、下北春まなの粉末を使用し 新たな特産品開発を進めています！



1



2



3



4



5

奈良市内から車で約2時間、吉野郡下北山村。大峰山系から流れる清らかな水と澄んだ空気に恵まれ、古くより代々受け継いでいる種で栽培されてきた下北春まな。肉厚で濃い旨味と柔らかい口あたりのよさが魅力。食事が偏りがちな山の生活にはβカロテン、ビタミンC、ミネラル成分を多く含む下北春まなは、昔より欠かせない食材でした。1年中でも食べられるように塩漬け加工をほどこし、下北春まな漬けとして今なお愛され続けています。そして下北春まなの良さ、魅力をさらに多くの皆さんに伝えたいという思いから下北春まなを粉末状にし、新たな特産品として商品開発を進めています。

1 下北春まなの粉末を生地にミックスしたクッキーとマドレーヌ

2 下北春まなのチョコレート

3 下北春まなのソフトクリーム

4 ブラックバスのすり身に下北春まなの粉末を練り込んだ平天

5 下北春まなの粉末をうどん粉と合わせ練り込んだうどん

●お問い合わせは

奈良県 下北山村商工会 / 地域資源∞全国展開プロジェクト

〒639-3803 奈良県吉野郡下北山村大字寺垣内1085 TEL.07468-6-0446 FAX.07468-6-0759 <http://www.yoshino.or.jp/shimokita/>

「真菜めはり」

大峯山脈から流れる
清らかな水と澄んだ空気。
寒暖の差が大きい、
この地特有の風土が育てた
「真菜」を丹精こめて漬け込み、
ふっくらごはんを包みました。
産地ならではの味わいを、
ぜひご賞味ください。



春まな漬

自然食品 下北山特産

春まな漬



● 保存料を一切使用しておりません。
● 冷凍保存によって採れたての鮮度と天然の葉色を保っております。

200g入 **350円** [税込]

「春まな漬」ができるまで



収穫

寒い冬の間にすくすく育った「真菜」を毎年2月頃、一つひとつ丁寧に採り入れます。



洗う

冷たく清らかな水で引き締めるように洗い、「真菜」のおいしさを引き出します。



漬ける

長年の経験と勘で行う漬け込み作業。絶妙な塩加減がおいしさの決め手です。

「春まな漬」の おいしい食べ方

めはりずしのように
ごはんを包んで
酢醤油または
ポン酢をつけて...



細かく刻んで...
ピラフや
お茶漬用に



※「真菜」にはナイアシンという成分が多く含まれていて、お酒をよく飲む人、肌荒れが気になる人、胃腸障害・頭痛・めまい・冷え性の人におすすめです。

◎お求め・お問い合わせは 下北山村振興事業協同組合 tel.07468-6-0446
(下北山村商工会)

〒639-3803
奈良県吉野郡下北山村寺垣内1085