

# 旬の野菜をおいしく食べよう！

京都が育んだ冬の伝統野菜

## 水菜を食べよう。



### 選び方

緑の葉が鮮やかでピンと伸びて、茎が白く、葉の裏面が濃い緑色で、葉の裏面に白い筋が入っているものが良い。

### 保存

乾燥しないように新聞紙に包むか、ラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。

水菜は京都で古くから栽培されている冬の野菜で、「青果店の店先に水菜が並び始めると冬も本番」といわれています。水菜の名の由来は畝の間に水を引き入れて無肥料で栽培していたことからきており日本原産の数少ない野菜のひとつです。

### 水菜と海老のスパゲッティ



スタイリスト/小菅聖子

### 材料 (1人分)

にんにく (みじん切り)	½片
赤唐がらし	½本
海老 (殻をむき背ワタを取る)	4尾
水菜 (6cm長さ)	30g
スパゲッティ	100g
オリーブオイル	大きじ1
白ワイン	大きじ2
塩	少々



### 作り方

- 1.海老 (2尾) は1cm角に切る。
- 2.フライパンに、オリーブオイル、にんにく、赤唐がらしを入れ、にんにくが香るまで弱火で炒める。
- 3.2に海老を入れて炒め、塩で味をととのえ、白ワインを入れてひと煮立ちさせ、火を止め、水菜 (20g) を入れる。
- 4.熱湯に、1%の塩 (分量外) を入れ、スパゲッティをゆでる。
- 5.4を3に入れて炒め合わせ、塩で味をととのえる。
- 6.器に、5を盛りつけ、残りの水菜を飾る。