

旬の野菜をおいしく食べよう

2012

睦月

feast

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しており、茎にハリがあるものを選びましょう。丹念に栽培されたものほど緑が濃くしんが白い。

●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。

水菜を使って一品！

水菜と海老のスパゲッティ



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。
- ③②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。
- ⑤④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。