

ふるさと産品通信

今日の食材

水菜



今月のレシピ

水菜の中華風パスタ

素材・分量 (1人分)

水菜	1/2束	ショウガ	5g
ニンニク	1片	厚揚げ	1枚
パスタ	70~80g	オリーブオイル	50cc
豆板醤	小さじ1	豚肉ミンチ	50g
中華スープ	200cc	塩	適量
コショウ	適量	しょうゆ	小さじ1

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	958kcal	タンパク質	33.3g
脂肪	60.9g		

作り方

- ① 水菜は葉の部分で3cm、茎の部分で1cm程度に切る。
- ② ショウガとニンニクはみじん切り、またはすりおろす。
- ③ 厚揚げを1cm大に切った後、パスタを茹でる。
- ④ オリーブオイル・②・豆板醤をフライパンに入れて火をつけ、香りが出てきたら豚肉ミンチ・厚揚げの順に入れて軽く炒める。
- ⑤ ④に中華スープを加えて煮立たせた後、パスタと水菜の茎を加え、塩・コショウ・しょうゆで味を調える。
- ⑥ ⑤を皿に盛りつけて、水菜の葉をのせると完成。
※お好みで、もみ海苔をトッピングしてください。

栄養士チェック

カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、カリウムを多く含み、生活習慣病の予防に役立ちます。また、肌の潤いの保持、風邪予防にもおすすめです。煮浸し、浅漬け、鍋物、和え物に用いられ、油を使った炒め物などはカロテンの吸収を良くします。



水都館 豊島法仁さん

レシピ紹介者

西条農業高校が栽培している「うまいぞ菜」や地元農家の農産物、西条で水揚げされる魚介類を使い、地域特色を生かした料理を提供しています。

西条は年間を通していろいろな旬が楽しめる、すてきなところ。地元ならではのおいしさを一緒に楽しみましょう。

水菜はアブラナ科に属する日本特産の野菜です。京都では古くから栽培されており、別名「京菜」とも呼ばれるなど、京の伝統野菜のひとつに数えられています。葉には細かい切れ込みがあり、葉の緑色と軸の白色の鮮やかなコントラストが特徴で、見た目にも非常にきれいです。また、特有の香りやシャキシャキとした歯切れの良さから、最近では鍋物や漬物だけでなくサラダなどにも広く使われているなど、人気の高い野菜です。

なお、水菜という名前は、その

当時、肥料を使わず水と土の力だけで作られていたことに由来するもので、水と非常に強い関係があります。水の都西条のおいしい水で育った水菜を、ぜひご賞味ください。



野菜ソムリエのひとこと

葉はみずみずしく濃い緑色、茎は付け根が白く、株の切り口の断面が小さいものおいしいと言われています。保存する時は湿らせた新聞紙に包み、根元を下に立てて冷蔵しましょう。



ジュニアベジタブル&フルーツマイスター 高橋ひとみ (産業振興課産業政策係担当)

食育ワンポイントチェック

家庭で囲む楽しい食卓

現代は家族や友人たちとのコミュニケーションの場であった食卓が孤食化、欠食化へと変化してきています。みんなで楽しく食べる食事の味は特別おいしく、気持ちまで元気にしてくれます。寒い日は、水菜が主役のハリハリ鍋で身体も心もあたたまりましょう。

今後の食材は **ハウレンソウ** です。 問合せ：市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係 TEL0897-52-1490