

# 1月 水菜

水菜は「京菜」とも呼ばれ、昔から京都で作られてきた京野菜です。木津川市では、10年程前からハウスでの栽培が盛んになりました。シャキシャキとした歯ごたえが特徴で、鍋ものに入れたり、生のままサラダにしてもおいしくいただけます。



## 鶏団子のハリハリ鍋

### 材料（4人分）

- A {
- ・鶏ひき肉 …120g
  - ・おろししょうが …小さじ1
  - ・薄口しょうゆ …小さじ2
  - ・塩 …小さじ1
  - ・水菜 …200g
  - ・白菜 …140g
  - ・大根 …100g
  - ・にんじん …40g
  - ・しめじ …35g
  - ・薄口しょうゆ …大さじ2
  - ・塩 …適量
  - ・酒 …大さじ1
  - ・だし汁 …1ℓ

### 作り方

- ① Aをボールに入れて粘りが出るまでよく混ぜ、一口大に丸めて鶏団子を作る。
- ② 大根、にんじんは5mm幅の短冊切り、水菜、白菜はざく切りにする。
- ③ だしに、酒、にんじん、大根を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ①の鶏団子を加える。
- ⑤ しめじ、白菜を加え、塩、しょうゆを加えて煮込む。
- ⑥ 水菜を加えて仕上げる。

ハリハリ鍋は、水菜のシャキシャキとした食感からこの名前がついています。水菜は食べる直前に鍋に入れ、歯ごたえを残すのがポイントです。

