

# 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。



©木津川市