

伝えて  
いきたい!

# 滋賀の食材で ほっこりうちの味

第11回 水菜とあげの煮びたし

「水菜」は、霜に当たると柔らかくなっておいしさが増す、冬が旬の緑黄色野菜です。昔から鍋物や漬物に使われてきましたが、最近では特有の香りや辛み、食感を活かしたサラダなど生食用の野菜としても人気です。



安心  
野菜

産直

231

毎週  
企画

滋賀県 滋賀有機ネットワーク

滋賀県産水菜

150g前後

多少の虫食い、葉先の枯れ  
はご了承ください。

いつもおトク  
本体 **81**円  
(税 **87**円)

作っ  
みて!

手早く作れて、冷めてもおいしいお惣菜です

## 《材料》

(2人分)

**231** 産直 滋賀県産水菜 …… 150g

**1013** 油あげ …… 1枚

**A** だし汁 …… 1カップ

**1036** 琵琶のしずく(醤油)  
…… 大さじ1+1/3

みりん …… 大さじ1+1/3

## 《作り方》

- 1 水菜はしっかり水洗いして長さ4cmに切る。油あげは幅1cmの短冊に切る。
- 2 鍋に**A**を入れて中火にかけ、煮立ったら油あげを入れる。再度煮立ったら水菜を加えて蓋をし、弱火で1～2分しんなりするまで煮る。

