

## 水菜の生春巻き

レタスの代わりに、水菜を使います。  
よりいっそう、シャキシャキした歯ごたえに。



野菜  
ごよみ

## 水菜としゃぶしゃぶ肉のバンバンジーソース

お肉も入って、大満足のボリュームサラダ。  
コクのあるソースが、さっぱりした水菜とよく合います。



野菜  
ごよみ

## the data of mizuna

### 選び方

葉先までピンとしているものを選ぶ。茎が変色しているものは避ける。

### 旬と栄養

元々は「京菜」と呼ばれる冬の京野菜で、大きな株で栽培されていた。現在では各地で栽培され（多くは水耕栽培）、使いやすい小株のものが、1年中流通している。ビタミンCをはじめ、鉄、カルシウム、カロテンなどが含まれ、栄養価は高い。



### 保存法

乾燥を嫌うので、ポリ袋に入れて、なるべく立てて野菜室に。ゆでてから冷蔵保存することもできるが、早めに使いきる。また、冷凍保存も可能。生のまま食べやすい長さに切り、小分けにして保存袋へ。凍ったまま加熱調理する。ゆでたものは、冷凍すると筋っぽくなる。

### ところ変われば…



水菜は地方によっては、京菜とも呼ばれます。また、よく見かける葉がギザギザのものではなく、細いへら形の京菜もあります(左写真)。こちらは京都の壬生地方の特産で「壬生菜(みぶな)」と呼ばれ、漬けものや煮もの、鍋などに使われます(壬生菜も含めて京菜と呼ばれることも)。壬生菜は、一般的な水菜と比べ、やや辛味があるのが特徴。目にする機会があれば、ぜひご賞味あれ。

# くるみのスコーンと 紅玉のジャムと チャイ

粉と牛乳、卵で作るシンプルなスコーンは、さくさく、ふんわり。カリッと香ばしいくるみをアクセントに混ぜこみました。

紅玉りんごが入ったら、ジャムを煮るのはこの季節だけの楽しみ。ほどよい酸味ときれいなピンクの色は、紅玉ならではのです。煮ていると、だんだん鮮やかに色が変化して、しあわせな気分。



## チャイの作り方

材料（2人分）

紅茶のティーバッグ：2個

水・牛乳：各200ml

砂糖：大さじ2

シナモン、カルダモンなど

好みのスパイス：少々

（写真は右から  
シナモンステイ  
ック、カルダモ  
ン、クローブ）



**1** 小鍋に分量の水とスパイスを入れて火にかけ、沸騰したらティーバッグから茶葉をとり出して加える。2分ほど弱火で煮る。  
**2** 牛乳を加え、煮立ったら火を止め、砂糖を混ぜる。茶こしでこしながら、カップにそそぐ。



ジャムをたっぷり添えてどうぞ