

魚津の野菜で簡単クッキング⑦

魚津市稗畠の“ほほえみ会”の畑でとれた
“水菜”を使いました。

“ハリハリ”とはシャキシャキと歯切れの良い食感のことです。
あまり火を使わない「エコクッキング」です。

水菜のハリハリおひたし

材料 (2人分)		作り方
水菜	60g	①切干大根はぬるま湯で10分ほどもどす。(加熱なしでOK)
切干大根 (乾燥)	15g	②干ししいたけは2カップ程度のぬるま湯でもどす。柔らかくなったら火にかける。
干ししいたけ	4枚	③水菜を3cmくらい、切干大根は2cmくらいに切る。干ししいたけは軸を取って薄く切る。
干ししいたけのもどし汁	大さじ2	④水菜、切干大根、干ししいたけと、調味料をあえる。
しょうゆ	小さじ2	※切干大根や干ししいたけも入り、子どもからお年寄りまで、自然とよくなる料理です。
みりん	小さじ1	
すりごま	小さじ1	

サラダにすることが多い水菜ですが、和風のおひたし、浅漬け、炒めものにしても食感が楽しいです。

水菜は90%が水分なので、加熱するとかさ小さくなり、たくさん量を食えることができます。

ビタミン類は、ビタミンC、βカロテンが多く含まれます。これらは風邪予防、疲労回復、肌荒れなどに効果があると言われています。カルシウム、カリウム、マグネシウムなどのミネラルも補給できます。



～食中毒予防の3原則～

