

▼水掛菜のくるみ和え



※ 水掛菜が入手出来なかった為、写真は小松菜です。

本来は水掛菜で作りますが、
無い場合は小松菜でも
代用できます♪

《2 人前》

- 水掛菜…80 g
- えのきたけ…40 g
- くるみ…20 g
- 砂糖…2 g (小さじ 1 弱)
- しょうゆ…6 g (小さじ 1)
- みりん…4 g (小さじ 2/3)



作り方

- ① えのきたけは、3cm幅に切る。水掛菜は、根元を切り落として、汚れをきれいに洗い落とし、4cm幅に切る。
- ② くるみは、5mm程度の大きさに割る。
- ③ 水掛菜とえのきたけを耐熱容器に入れる。ラップをふんわりかけ、電子レンジで600W 2分加熱する。
- ④ 粗熱をとり、水気をきる。●と混ぜ合わせる。

MEMO

山梨県の郷土料理として「水掛菜料理」があります。
甘みと、菜の花のような苦味がほのかに感じられ、
ビタミンやミネラルが豊富で柔らかく、クセが無いのが特徴です★
収穫は12～2月頃に行われ、都留市の道の駅や直売所、
スーパーマーケットなどで販売されています！
お雑煮やお浸し、炒めものなど幅広い料理に使われています。

