



POINT
 長ネギはしんなりするまで炒めると甘みが増します。ネギの辛みも生かすならサッと火を通す程度がおすすめです。

水かけ菜漬のチャンプルー

材料 (4~5人分)

水かけ菜漬	100g
長ネギ	1本 (150g)
ニンジン	1/8本 (20g)
木綿豆腐	1丁 (300g)
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
削り節	小1袋 (3g)

作り方

- 1 水かけ菜漬は水洗いし、水気を絞って1~2cmの長さのざく切りにし、さらにきつく水気を絞る。長ネギは縦半分に切って斜め薄切り、ニンジンは極細千切りにする。木綿豆腐はペーパーに包み、重しをして水きりをする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、木綿豆腐をかたまりのまま入れて片面に焼き色を付ける。ひっくり返してもう片面にも焼き色をつけたらヘラでひと口大の大きめに崩し分ける。
- 3 ②に水かけ菜漬とニンジンを入れて炒めたら、長ネギを加えてサッと混ぜ合わせる。長ネギが軽くしんなりしてきたら鍋のふちにしょうゆを回しかけて強火で仕上げる。器に盛り付けた後、削り節をかける。

栄養素

水かけ菜は、ビタミンCや葉酸などのビタミン、カルシウムやカリウム、食物繊維などが多く含まれる緑黄色野菜です。特にビタミンCと葉酸が豊富で、免疫力アップや貧血予防に効果が期待できます。

水かけ菜漬には塩分が多く含まれているため、食べすぎに気を付け、上手に食事に取り入れましょう。

JA静岡厚生連 管理栄養士
 野菜ソムリエ
 やまぐち ゆり
 山口 友里 先生



御殿場市・小山町の水かけ菜栽培は歴史が古く、明治19年春、現在の小山町阿多野地区の役人が越後を旅した際、厳寒期にもかかわらず湧水を利用して青々と育つ菜を見つけ、その種子を譲り受けたことから始まりました。

御殿場市・小山町では、水田に高畝をたてて栽培されています。10月上旬に種をまき、霜が本格的に降りる12月上旬から畝間に湧水をかけ流します。年間を通して13~14℃ある湧水が、同地区の厳しい冬の寒さから水かけ菜を守っています。

水かけ菜は水分が多く、収穫後はしおれやすいため生葉は流通に向いていません。御殿場小山水かけ菜生産組合は漬物に加工し、ファーマーズマーケットや通販サイト「JAタウン」などを中心に出荷しています。シャキシャキとした食感とほろ苦い味の水かけ菜漬は、早春を告げる味として人気が高く、全国から注文が届きます。

3月下旬ごろまでファーマーズ御殿場をはじめJAファーマーズマーケット、「JAタウン」などで販売しています。

ココで買えます



ファーマーズ御殿場

所在地 御殿場市菜葉沢5
 電話番号 0550-81-1831
 営業時間 8:30~17:00
 定休日 水曜日、年始



JAタウン



旬直！
 クッキングバー

水かけ菜

今回は御殿場地区の水かけ菜を紹介します。

豊富な湧水が
 水かけ菜を守り育てる

早春を告げる伝統の味
 水かけ菜漬

