

パースで和朝食はいかが？  
日本の名脇役野菜たち

# 水菜

京都では古くから食べられていたが、最近全国的に浸透し、人気となつている野菜『水菜』。オーストラリアでも苗が手に入り、栽培が簡単なので家庭菜園と共に楽しみたい。



### 水菜の生い立ち

原産地は京都。京菜とも呼ばれる。江戸時代の初めから栽培されており、肥料を使わず、畑の畝に水を引いて地力だけで育てられていたことから、水菜との名がついたと言われる。

### 保存方法

濡らした新聞紙で包み、ポリ袋に入れて、冷蔵庫で保存する。あまり日持ちはしないので、食べる直前に収穫しよう。

### 水菜の栄養

ビタミンCが豊富で、カルシウムや鉄分も含まれている。



和朝食におすすめレシピ

## 【水菜のおひたし】



材料 (2人前) : 水菜 200g、醤油・かつお節適量  
作り方 : ①塩を少々加えた熱湯で、水菜をさっと茹でる。しなつとしたらOK。②水気を絞り、根元を切り落として3~5cm幅に切る。③皿に移し、醤油・かつお節をかけて和える。  
※水菜はシャキシャキした歯ごたえが決め手。とにかく茹ですぎないこと。

## パースで家庭菜園

### ～水菜を育てる～

ホームセンターなどで、『Mizuna』の名で苗が売られている。連作障害が出にくく、比較的病気も少ないので簡単に育つ野菜のひとつ。



- ① 苗植え……株間約10cmくらいになるように植え、日があたり過ぎないところにおく。土の表面が乾いていたら水やりをする。乾燥させないようにこまめに。
- ② 間引き……混み合ってきたところから間引く。間引いた小さなベビーリーフは生で食べてもおいしい。
- ③ 追肥……1ヵ月に1~2回ほど。
- ④ 収穫……丈が20~30cmくらいになったら収穫。