

「壬生菜って…どうやって食べるの？」

農家さんにお伺いしたところ、
壬生菜は、
お揚げさんと炊いたり、お漬物やお鍋、お雑煮
にして食べます。

壬生菜のお雑煮は、それぞれの家庭で家族の好
みに合わせて作り方や食べる日が違います。

今回お伺いした農家さんは、お正月三が日は
白味噌のお雑煮で、四日にすまし汁の壬生菜の
雑煮を食べるそうです。

塩茹でした壬生菜を、
食べる直前に入れる
ところもあるけれど、
「うちはお餅と一緒に
入れて柔らかくして
たべるのよ。」
と教えて頂きました。

壬生菜のお雑煮は、
体も心も温まる
お正月の家庭の味です。



【おとしだんご】

大正～昭和の始め頃、
農家さんが日頃よく
食べていた
「おとしだんご」
に壬生菜を使ってみ
ました。
年末年始の宴会で、
疲れたお腹に優しい
一品です。

【材料】

- ・ 壬生菜 1束
- ・ 出し汁 4カップ
- ・ 小麦粉 ½カップ
- ・ 水 大さじ2～3杯程度
- ・ 醤油、みりん、塩 適量

【作り方】

- ① 壬生菜を一口サイズにきります。
- ② 小麦粉に水を少し加えて混ぜます。
- ③ お鍋に出汁を入れて沸騰させ、
「②」の小麦粉をスプーンで鍋に落とします。
- ④ 壬生菜を入れひと煮立ちさせます。
- ⑤ 醤油、みりん、塩で味付けをします。

