



# はたけ菜



2月の初めに節分そして翌日は立春。

京都では、節分の夜は塩鰯の焼き物と、はたけ菜をたっぷり入れた菜汁がおきまり献立です。

冬の間凍てついた畑で育ったはたけ菜は、丈は短いですがやわらかくアクが少なく歯触りの良い冬の青菜です。

京都府内の主な産地：京都市

## 青菜と油揚げのみそ汁



### 【材料 4人分】

はたけ菜	200g
油揚げ	50g
味噌	大さじ 2
煮干しだし汁	640cc

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



# はたけ菜



## はたけ菜のからし和え



### 【材料 4人分】

はたけ菜	400g
ねりがらし	小さじ 1
醤油	小さじ 1
だし汁	大さじ 2

2月の初めに節分そして翌日は立春。  
京都では、節分の夜は塩鰯の焼き物と、はたけ菜をたっぷり入れた菜汁がおきまり献立です。  
冬の間凍てついた畑で育ったはたけ菜は、丈は短いですがやわらかくアクが少なく歯触りの良い冬の青菜です。

京都府内の主な産地:京都市

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



# ほうれんそう



## ほうれんそうと えのきたけの ピーナッツ和え



一年中栽培されるほうれんそうですが、季節によって品種や栽培日数が違います。栄養的には冬ものに軍配が上がります。

京都府内の主な産地：京都市・京丹波町・木津川市

### 【材料 4人分】

ほうれんそう	200g
えのきたけ	80g
ピーナッツ(皮付)	30g
砂糖	大さじ 1
醤油	大さじ 1
だし汁	大さじ 1

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



# 壬生菜



## 壬生菜とかぶのサラダ



### 【材料 4人分】

壬生菜	100g
かぶ	280g(中1/3個)
えのきだけ	100g
しめじ	100g
にんじん	50g
カニかまぼこ	100g
細切りハム	50g
レモン汁	適量

1800年代から壬生寺付近(京都市中京区)で作られていた、みず菜の自然交雑でできたもの。葉がへらの形をしています。独特のぴりっとした辛みと香りが特徴で、ビタミンCや食物繊維が豊富です。

京都府内の主な産地:南丹市:京都市

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索