

## 「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。

