

## 水 炊 き は 良 き か な

冬野菜を多種類・多量に栽培すると出荷しない限り過剰生産で困ってしまう。近隣・知人に届けても量的にはたかが知れている。最小限度に留めて栽培すればいいものを、畑が広いからついつい種類と量が多くなる。毎年同じことの繰り返しである。もうこうなれば自家消費しかないと言うので、冬場は長期間の水炊きと決めている。野菜をふんだんに食べるには水炊きが最適だと思う。始めて3～4年になる。

鍋に入れる野菜は、白菜・大根・カブラ・チンゲンサイ・小松菜・春菊・水菜・レタス・



ブロッコリー・キャベツ・ねぎ・シイタケ等である。どれも美味しいのだがお気に入り、薩摩芋である。輪切りにして炊くと何とも甘い。ただ保存期間が短く1月初旬までくらいである。今年は今までにない野菜を使ってみた。晩生大阪しろ菜・大和真菜は虫も付かず軟らかくて長期間食べられる。出汁は既成のものを二袋、それに自家製の生姜をすり込むだけ



である。購入する具材は、鶏肉・豆腐・ごぼう・油揚げ・竹輪・肉だんご等で経費的には500～600円程度である。たまには牡蠣や魚が入ることもある。取り皿には、大根おろしと自家取りのゆずとポン酢でいただいている。

最後のしめはうどんが多い。ご飯は食べない。以前は餅が美味しくて毎日入れて食べていたがひと冬で2～3kg体重が増えてからは止めている。朝は雑炊一本である。少々の調味料と卵2個で事足りる。ほぼ亭主の仕事となっている。

正確に水炊きをした回数をカウントしたことはないが最大日数で言えば、12月上旬から3月上旬の間のほぼ毎日、おおよそ3ヶ月余りになるだろうか。



水炊きの利点は、①野菜がふんだんに食べられる。②ヘルシーである。③食費が安くつく。④寒い夜に体が温まる。⑤夕食・朝食の手間が大幅に短縮できる。欠点は、①寒い時季の野菜の収穫が億劫になるときがある。②たまには油っこいものが食べたくなる（時々、ラーメンやトンカツや中華料理の外食をする）③冬場にビールを飲むようになった。

60代後半の二人暮らしだからできることかも知れないが、利点が多い水炊きをお勧めしたい。「高原野菜の恵みに感謝して 食する水炊き 美味なり安上がりなり」

