伝統の江戸東京野菜

東京うど

をご存知ですか？

「うど」ってな～に？

『うど』は『独活』と書く、日本原産の12種類の野菜の1種で、ウコギ科タラノキ属の多年草です。地下室（ムロ）で栽培される『軟白うど』が『東京うど』として広く知られ、2～4月に出荷される『春うど』はシャキシャキとした食感と香りから春を告げる野菜といわれます。一足先に春の味覚をお楽しみください。

可憐な
うどの花

▶
ていねいに
箱詰めされて
出荷されます

▲ムロ内で大きく成長したうど

お問い合せ、ご用命は

東京うど おすすめレシピ！

うどと牛肉しぐれ煮混ぜご飯

材料(4人分)

うどの枝・皮……1本
牛薄切り肉……300g
サラダ油……適量
ご飯……米3カップ(540cc分)
☆煮汁
しょうゆ大さじ4、砂糖大さじ1、みりん大さじ2、酒大さじ2、水大さじ4

作り方

①うどの枝は斜め切り、皮はせん切りにして、酢水につける。牛肉は1.5cm幅に切る。
②☆の調味料を合わせ、煮汁をつくる。
③フライパンに油を熱して、うどと牛肉を炒める。牛肉の色が変わったら②の煮汁を加え、少々汁気がのこるまで炒め煮をする。
④温かいご飯に③を混ぜ、新しょうがや木の芽をそえる。

和伝香味うどのきんぴら仕込み

材料

うど……1/2本
油……大さじ1
しょうゆ……大さじ2
酒……大さじ2
みりん……大さじ2

作り方

①うどを4cmに切り皮を厚めにむき千切りにして、酢水に漬けてあくを抜き、水気を切る。
②鍋に油をしき、①のうどを炒める。火が通ったら調味料を入れて煎りあげる。お好みで七味唐辛子を振る。彩りに、揚げた赤ピーマン、木の芽を散らす。

うどと鶏ささみのサラダ梅肉風味

材料(4人分)

うど……1/2本
鶏ささみ……4本
酒・塩・酢……少々
☆ソース
マヨネーズ1/4カップ、練り梅1/4カップ、しょうゆ大さじ1、フレンチドレッシング大さじ1

作り方

①鶏のささみは水に酒と塩を少々入れゆで、そのまま冷やす。
②☆の材料を混ぜ合わせてソースをつくる。
③うどは皮をむき、5mm幅の千切りにし、酢水にさらす。
④筋を取り、繊維にそって割いたささみとしっかり水気を切ったうどを②のソースで和える。

うどのパケットカツレツレモン添え

材料(4人分)

うどの葉……5～6本
パケット……1/5本
天ぷら粉……20g
レモン……1個
シブレット……少々
☆マリネ用オイル
白ワイン10cc、オイル20cc、ニンニクアッセ・タイム・ローリエ・塩・こしょう・ディール各適量

作り方

①うどの葉又は茎を、4～5cmの長さに切り、茎の方は薄く皮をむいて、縦半分に切り、すぐにレモン水に放つ。
②水気をよく切って、ニンニク香草オイルにしてマリネしておく。
③パケットはフードプロセッサーで細かく砕き、天ぷら粉と合わせておく。
④うどに塩・胡椒をし、衣をつけて170℃程の温度で揚げる。
⑤器にうどのカツレツを盛りレモンを添え、飾りにシブレットを供す。

うどの酢味噌和え

材料(4人分)

うど……300g
かいわれ大根……少々
☆酢味噌
酢……大さじ2
味噌……大さじ1と1/3
砂糖……大さじ1と2/3
ゆず……少々

作り方

①うどは4cmくらいの長さに切り皮をむき、短冊に切り酢水でアク抜きをする。
②酢味噌の材料を合わせて、良く練っておく。
③盛りつけにかいわれ大根などをあしらい、食べる直前に和える。

東京うど生産組合連合会　TEL：042-528-1349

会員
立川市うど生産組合　TEL：042-536-1824
小平市野菜組合　TEL：042-341-0038
国分寺市野菜生産組合うど部　TEL：042-324-2116
三鷹市野菜生産組合　TEL：0422-46-2152
武蔵野市東京うど組合　TEL：0422-54-7150
石神井うど生産組合　TEL：03-3995-4955