

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。



▲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ビ!///



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)

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

- 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



うど……1/2本 油・・・・・・・ 大さじ1 しょうゆ…… 大さじ2 洒 … 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干切りにして、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

- 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

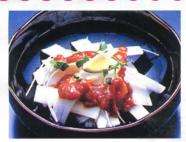


うどの葉……5~6本 バケット・・・・・ 1/5本 天ぷら粉······20g レモン・・・・・1個 シブレット・・・・・・ 少々 ☆マリネ用オイル 白ワイン10cc、オイル20cc、ニ ンニクアッセ・タイム・ローリエ・ 塩・こしょう・ディール各適量

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バ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・・・・・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

立川市うど生産組合 TEL: 042-536-1824 会 員

> 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