

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



▲ムロ内で大きく成長したうど



ていねいに箱詰めされて出荷されます



お問い合わせ、ご用命は

3008
.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....



東京うどん おすすめレシピ!



うどんと牛肉しぐれ煮混ぜご飯



材料(4人分)

うどんの枝・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うどんの枝は斜め切り、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、うどんと牛肉を炒める。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

うどん……………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うどんを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のうどんを炒める。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。

うどんと鶏ささみのサラダ梅肉風味



材料(4人分)

うどん……………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うどんは皮をむき、5mm幅の干切りにし、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んを②のソースで和える。

うどんのポケットカツレツレモン添え



材料(4人分)

うどんの葉……………5~6本
ポケット……………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うどんの葉又は茎を、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ポ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うどんに塩・胡椒をし、衣をつけて170℃程の温度で揚げる。
- ⑤器にうどん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。

うどんの酢味噌和え



材料(4人分)

うどん……………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うどんは4cmくらいの長さに切り皮をむき、短冊に切り酢水であく抜きをする。
- 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。



東京うどん生産組合連合会 TEL: 042-528-1349

会員 立川市うどん生産組合 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ん部 TEL: 042-324-2116

三鷹市野菜生産組合 TEL: 0422-46-2152

武蔵野市東京うどん組合 TEL: 0422-54-7150

石神井うどん生産組合 TEL: 03-3995-4955