

浅草雑芸団員の「ウド料理スチャラカレシピ」

●Aさん

1. 湯がいて、オリーブオイル&塩
2. 湯がいて、マヨネーズ
3. 湯がいた菜っ葉(この時はルッコラ)とうどとちくわを炒めて、焼肉のタレ掛けた。
4. 牛肉と炒めて焼肉のタレ掛けた。

※雑な料理でしたが美味しかったですよ。

●Bさん

- ①生で味噌に付けて食べる。

エシャットを味噌に付けてかじるイメージ。これは新鮮ですっきり。

- ②うどと青菜 シーチキン炒め

うどとシーチキンを炒め砂糖・酒・正油で 味付け。青菜(この日はさつと湯がいたルッコラ)を最後に 入れて出来上がり。ゴマ油を回しいれる。甘辛なので七味とうがらしをいれるとなお良し。

- ③おでんにいれる

透き通った大きいごぼうかと思いました。味はおでんの汁 食感はやわらかい(スジ有りだけど)

- ④うどを四つ割り(皮付き)にして皿に並べてラップ、レンジで3分。

正油をちょっとかけてできあがり。

☆鯉節をかけるともっという。アスパラガスのような味わい。

※うどは基本的に太めに切る方が味わいや食感がよかった。

※油は友達。

●Cさん

- ・ウドの味噌漬け

皮むいてさつと湯通ししたウド、スライスせずに味噌床に漬ける。

味噌床は味噌、同量の酒かす、みりん少々でのばす。

2~3日で食べ頃。スライスして食す。

- ・ウドの生春巻き

千切りにして酢水にさらしたウド、スモークサーモン、貝割れや細ネギなど青みの野菜を 生春巻きの皮に包み、カットしてスイートチリソースにつけて食す。

●砂川七番駅近くの喫茶店「Westy (ウェスティ)」でホットケーキのサービスに出た

- ・うどと海老のマリネ

うどの薄切りに、キャベツ、キュウリ、などなどの千切りにドレッシングがかけてあった。

●Dさん

・ウドの酢味噌和え

- 1 ウドの皮をむいて酢水にさらす
- 2 味噌・酢・砂糖・みりんを混ぜて好みの味の酢味噌を作る
- 3 ウドの水を切って酢味噌をかける
- 4 完成

・ウドの皮キンピラ

- 1 むいた皮を繊維にそって千切りに
- 2 ごぼう・人参も千切りにする
- 3 水にさらしてアクを抜く
- 4 ごま油でごぼうから炒める しんなりしたら人参・ウドを加える
- 5 だし汁・醤油・砂糖・みりんを入れて煮る
- 6 汁気がなくなったら輪切りにした鷹の爪と好みで炒り胡麻をふりかける
- 7 完成

・ウドのオイスターソース炒め (これはオイスターにウドが完全に負けます。菌ごたえだけ・笑)

- 1 ウドを薄く切る
- 2 人参やセロリも同じように薄切りに
- 3 冷蔵庫にあったもやしやキャベツなんかも洗って水を切る
- 4 フライパンにごま油を引いてみじん切りしたニンニクをいためる
- 5 香りが出てきたら肉をイン! (肉は何でも。私は豚コマ)
- 6 火が通ってきたらウド以外の野菜を入れてじゃじゃっと炒める
- 7 人参に火が通ったらウドを投入
- 8 好みの菌ごたえになったらオイスターソースをだーっと回しかける
- 9 完成

・ウドの炊き込みご飯

- 1 ウドを切る お好みの大きさで。あまり小さすぎると存在感がなくなります
- 2 人参、油揚げも細かく切る
- 3 お米2合をといで少しの間水につけておく
- 4 お米の水を捨てて刻んだ独活、人参、油あげを入れる
- 5 お米の量に対して、炊飯器の目盛りまで水を入れる
- 6 おたまで1~2杯くらいの水を捨てて、その代わりに捨てた分の醤油と酒を入れる
(好みで味は調節可ですが、薄味のほうがウドの風味が残ります)
- 7 最後に昆布を一切れ入れてスイッチオン!
- 8 炊き上がったらかき混ぜて少し蒸らします