



東京うど生産組合連合会

TEL. 042-528-1349



インターネットでもご購入いただけます

JAタウン

<https://www.ja-town.com>



TOKYO U D O RECIPE



東京うどレシピ

江戸東京野菜 「東京うど」って どんな野菜？

うどは数少ない日本原産の野菜で、江戸時代の後期から東京での栽培が導入されました。食べると柔らかく、シャキシャキした食感と口いっぱいに広がる爽やかな香りが春を感じさせてくれます。高冷地に種株を植え大きく成長させ、根に養分をたくさん蓄えます。葉が枯れたら残った根を掘り取ります。この根

細長〜！！

がうどの元になるんです。関東ロー層のしっかりとした地層の下に、深さ3〜4メートルほどの「室(ムロ)」と呼ばれる穴を掘り、その中にうどの元になる根をふせこみ、太陽の光を当てずに育てることで色白で柔らかいうどに育てます。

白く柔らかなうどを育てる「室(ムロ)」の入り口は人が一人通るのがやっとほど狭く、その中で植付けから収穫までの作業をするとても手間がかかっている野菜なのです。

うどの旬
12月〜3月

うどの食べ方

枝・穂先

やわらかいので、皮をむかないで食べられます。味噌マヨネーズにディップしたり天ぷらにしても美味しいです。

茎

厚皮をむいた中身を食べます。サラダや和え物、炒め物、揚げ物など様々使えます。

皮

厚めにむいた皮は食感が良く、きんぴらや炒め物などに使えます。

根元

厚めに皮をむき、ゴボウのようにさきぎきに切って、きんぴらや卵と同じなどに。

白くてアクが少ない！

うどの栽培

うどの根は、冬に休眠をしますが、一年を通じて暖かい「室」にふせこんだうどの根は、春だと思ひ込み成長を始め、およそ35日後には出荷サイズの80cm程度になります。



「室」の中



東京うどん レシピ



うどんの保存

新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存します。枝は傷みやすいので早めに調理しましょう。

うどんの下処理

皮を厚めにむき、酢水（水でも可）にさらしてアクを抜きます。穂先は柔らかいので皮をむかないでも食べられます。もちろんむいた皮も美味しく食べられます。

うどんの
みずみずしさを
楽しめる一品

うどんの 酢味噌がけ

材料(2人分)

うどん……………1/4本
わかめ(戻したも)…40g

[A]

白みそ……………大さじ2
米酢……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
ねりからし……………適宜

このレシピのうどんオススメ部位
茎

※酢水につけアク抜きをし水気をきる

作り方

調理時間 約10分

1. [A]の材料をよく合わせ、酢味噌を作る。
 2. うどんは4~5cmの長さに切る。皮を厚めにむいて短冊に切り、酢水につけアク抜きをし水気をきる。
 3. 器にわかめとうどんを盛り、酢味噌をかける。
- ・わかめのほか、菜の花やホタルイカと合わせてもよい。



うどと菜の花の クリームグラタン

春野菜が楽しめる
ほっこりグラタン

材料(2人分)

うど	1/2本
エビ	6尾
菜の花	1/4束
サラダ油	大さじ1
塩、こしょう	少々

[ホワイトソース]

バター	20g
玉ねぎ	50g(約1/4個)
薄力粉	大さじ1
牛乳	500cc
塩	少々

ショートパスタ	30g
シュレッドチーズ	50g

このレシピの
うどオススメ部位

茎

※酢水につけアク抜きをし
水気をきる

作り方

調理時間 約40分

1. うどは皮をむき1cmの輪切りにし、酢水につけアク抜きをして水気をきる。エビは背わたを取る。菜の花は3cmの長さに切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、エビ、うど、菜の花の順に炒め、塩、こしょうで味付けし、ポウルなどに移しておく。
3. [ホワイトソース]をつくる。2.のフライパンにバターを溶かし、溶けたら玉ねぎを入れ、透明になるまで炒める。玉ねぎが透明になったら薄力粉を入れよくなじませ、牛乳を3~4回に分けて加え、ダマにならないようによくかき混ぜながら、ふつふつしてくるまで火を通し、塩を加える。
4. 3.にショートパスタを加え、時々混ぜながらショートパスタが柔らかくなるまで煮る。
5. 4.に2.を加えて混ぜ合わせ、味をみて塩を加える。バター(分量外)を塗ったグラタン皿に盛り、シュレッドチーズをのせ、焼き色がつくまでオーブンで焼く。

うどと桜えびの かき揚げ



うどを
余すことなく
かき揚げに

材料(2人分)

うど	100g
桜えび	10g
春菊	30g
天ぷら粉	大さじ4
水	大さじ3
揚げ油	適量
塩	少々

このレシピのうどオススメ部位
茎、皮、枝、穂先

※酢水につけアク抜きをし水気をきる

作り方

調理時間 約20分

1. うどは5cmの長さの千切りにし、酢水につけアク抜きをして水気をきる。春菊は3cmの長さに切る。
2. ポウルに1.と桜えびを入れて天ぷら粉を振り入れ全体にまぶし、水を加え混ぜ合わせる。
3. 鍋に油を入れて180度に熱し、2.をまともながら入れ、揚げる。
4. 油をきって塩をふる。



うどんの 肉巻き

甘辛ダレと肉汁が
うどにしみる
ごはんが進む一品

材料(2人分)

うどん	24cm程度
豚バラ肉薄切り	8枚
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1

このレシピのうどんオススメ部位
茎

※酢水につけアク抜きをし水気をきる

作り方

調理時間 約20分

1. うどは6cmの長さに切り、皮をむき縦に半分に切って、酢水につけアク抜きをし水気をきる。
2. 豚肉を広げ、塩、こしょうをふり、うどに巻きつける。
3. フライパンにごま油をひき、2.を転がしながら焼く。(巻き終わりを下にして焼き始めると剥がれにくい)
4. 焼けたら酒、みりん、醤油を加え、煮からめる。

材料(2人分)

うどん	200g
牛薄切り肉	150g
サラダ油	適量
ご飯	1.5合分

[A]

醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
水	大さじ2

このレシピのうどんオススメ部位
枝、茎、根元、皮

※酢水につけアク抜きをし水気をきる

作り方

調理時間 約70分

1. うどの枝は斜め切りにする。茎、根元は皮をむいて中身は斜め切り、皮は千切りにして酢水につけアク抜きをし水気をきる。牛肉は1.5cm幅に切る。
 2. [A]の材料を合わせ、煮汁を作る。
 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、少し汁気が残るまで炒め煮する。
 4. 温かいご飯に3.を混ぜる。
- ・ お好みで三つ葉をのせる。



うどんの
シャキシャキ食感を
味わえる

うどんと 牛肉しぐれ煮 混ぜご飯



余った皮を使って
もう一皿

うどんの きんぴら

材料 (2人分)

うどんの皮	200g
人参	50g
サラダ油	大さじ1
唐辛子	1/4本
塩	小さじ1/2
みりん	小さじ1
醤油	大さじ1/2
いりごま	大さじ1/2

このレシピのうどんオススメ部位

皮、枝、穂先

※酢水につけアク抜きをし水気をきる

作り方

調理時間 約10分

1. うどの皮は長さ5cmの細切りにし、酢水につけアク抜きをして、ざるに上げておく。人参も長さ5cmの細切りにする。
2. 唐辛子の種をとり、輪切りにする。
3. フライパンに油を熱し、唐辛子、人参、うどんの順に炒め、塩、みりん、醤油で味付けする。
4. 仕上げにいりごまをふる。

東京うどの生産場所



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
小平市野菜組合うどん部会	TEL 042-348-7244
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
武蔵野市東京うどん組合	TEL 0422-54-7150
石神井うどん出荷組合	TEL 03-3995-4955