

うどの天ぷら

● 材料(4人分) ●

うど(枝、先端)……300g
 人参、ししとう、他
 小麦粉……………カップ1
 揚げ油……………適量
 パセリ……………少々
 天つゆ……………適量
 薬味(おろし大根
 // 生姜)

● 作り方 ●

- (1) うどの枝、先端などを揚げやすく食べやすい大きさに整え、水に放しアク抜きし、ザルにあげて水気をとる。
- (2) 小麦粉と水で揚げ衣をつくる。
- (3) うどは衣に軽くまぶし、低温で揚げる。
- (4) 天ぷらを盛り合わせ、薬味、天つゆを添える。

サラダやお味噌汁

無駄なく
 食べられる
 江戸の
 伝統野菜!!

酢の物

うどの皮のきんぴら

● 材料(4人分) ●

うどの皮…400g しょうゆ…大さじ1
 人参……100g 唐辛子…… $\frac{2}{2}$ 本
 油……………大さじ2 塩……………小さじ1
 みりん…… // $\frac{1}{2}$ いりごま…大さじ1

● 作り方 ●

- (1) うどの皮と人参を細く切り、水に放しアク抜きし、ザルにあげておく。
- (2) 唐辛子は種をとり、輪切りにする。
- (3) 中華鍋に油を熱し、唐辛子、人参、うどの順にいため、塩、みりん、しょうゆで調味する。
- (4) 盛りつけに、いりごまを散らす。

卵とじ

Koigakubo Jun's Profile

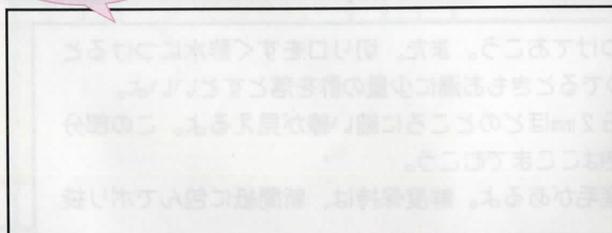


恋ヶ窪 ジュン

- 勤務地/西武鉄道国分寺線・恋ヶ窪駅
- 出身地/国分寺市西恋ヶ窪
- 人物背景/生まれも育ちも恋ヶ窪。父親が西武鉄道の運転士でその背中をみて育った。西武鉄道沿線の学校へ通う。三陸鉄道ダンシ「田野畑エウ」は学生時代の先輩。三陸鉄道の復興支援に行った際に、「恋し浜駅」で「恋し浜レン」と出会い、交流を深める。
- 趣味/地元野菜を使った料理作り。まちあるき(寺めぐり・おいしいものを探す)。
- 好物/おばあちゃんが作るうど料理。恋ヶ窪駅周辺で採れるブルーベリー。

©2014 SANRIKUTETSUDOU www.tetsudoudanishi.com
 キャラクターイラスト:カズキヨネ ©SEIBU RAILWAY Co.,Ltd.

私が作りました



全国発送承ります。(冬期限定)

お問い合わせ

J A 東京むさし
国分寺支店

TEL: 042-324-2116
 〒185-0014
 東京都国分寺市東恋ヶ窪4-23-8
 (西武鉄道 国分寺線 恋ヶ窪駅 徒歩5分)

国分寺特産「東京うど」

Let's うど Cooking



鉄道ダンシ
 恋ヶ窪 ジュンが
 紹介します!

好物:おばあちゃんが作るうど料理

キャラクターイラスト
 カズキヨネ

国分寺市野菜生産組合うど部・J A 東京むさし

おいしい うど料理 の作り方

東京うどは山ウドに比べてアクが少なくシャキッとした歯ざわりが楽しめます。和、洋、中華なんでも生かせ、あなたの工夫下さい…

うどの穂先の生春巻き



● 材料(4人分) ●

うどの穂先と枝…1本分	※ 青唐辛子…少々
ライスペーパー…4枚	※ つくだれ
サニーレタス…4枚	ナンプラー…大さじ1
生ハム…大4枚	酢…大さじ2
水菜…1束	酢…少々
黄ニラ…1束	塩…少々
万能ネギ…8本	

● 作り方 ●

- (1) うどの穂先と枝は酢水と塩でゆでる。
- (2) 青唐辛子は輪切りにし、ナンプラーと酢を合わせたつくだれに入れる。
- (3) ライスペーパーはぬるま湯につけて柔らかくし、水気をとる。
- (4) ライスペーパーを広げ、生ハム・サニーレタス・水菜・黄ニラの順にのせ、最後にうどの穂先を入れ片側を閉じて巻き、食べやすい大きさに切る。

生ハムの代わりにサーモンで巻いてもOK

うどと牛肉しぐれ煮混ぜご飯



● 材料(4人分) ●

うどの枝・皮…1本分	※ しょうゆ…大さじ4
牛薄切り肉…300g	※ 砂糖…大さじ1
サラダ油…適量	※ みりん…大さじ2
ご飯…米3カップ	※ 酒…大さじ2
(540cc)分	※ 水…大さじ4
	酢…少々

● 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さえる。

お好みでうどは皮をむかずにまるごと使ってもgood!!

うどと菜の花のクリームグラタン



● 材料(4人分) ●

うど…1本	※ ホワイトソース…1カップ
菜の花…1/2束	※ 牛乳…1/2カップ
えび…10尾	※ ソース
ショートパスタ…50g	生クリーム…1/2カップ
ゴーダチーズ…100g	バター…20g
酢…少々	塩・こしょう…少々
	玉ねぎ…1/4個

● 作り方 ●

- (1) うどは皮をむき、3cmの角切りにし酢水でゆでる。ショートパスタは塩を加えたたっぷりの熱湯でゆでる。
- (2) えびは頭・背わたを取り、ゆで、菜の花は3cm幅に切ってサッとゆでる。
- (3) 玉ねぎを炒め、ホワイトソース・牛乳・バター・生クリームをそれぞれ加えソースをつくり、塩とこしょうで味を調える。
- (4) (1)と(2)で下ごしらえをした材料を(3)のソースでからめ、バター(分量外)を塗ったグラタン皿に盛り、ゴーダチーズをのせ、焼いるがっくまでオーブンで焼く。

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	※ マヨネーズ…1/4カップ
鶏ささみ…4本	※ 練り梅…1/4カップ
酒…少々	※ ソース
塩…少々	しょうゆ…大さじ1
酢…少々	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、そのまま冷ます。
- (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)のソースで合える。

レモンとマーシュを添えて。



国分寺特産『東京うど』って？

始まりは江戸時代といわれる伝統野菜で、室や半地下で日の光に当てる事無く育ったうどは、色が白く香りが良いのが特徴です。暖かい土の中で育った一足早い春の味覚をお試し下さい。



ジュンからのワンポイント♥

- ①うどは切ったら水につけておこう。また、切り口をすぐ酢水につけると色が変わらないよ。ゆでるときもお湯に少量の酢を落とすといいよ。
- ②切り口の皮の内側から2mmほどのところに細い線が見えるよ。この部分には筋が多いので、皮はここまでむこう。
- ③新鮮なうどには白い産毛があるよ。鮮度保持は、新聞紙に包んでポリ袋に入れ冷蔵庫でね。