

ウドのプロフィール

【分類】ウコギ科タラノキ属

【原産地】日本

【おいしい時期(旬)】3～5月ころ

【主な栄養成分】カリウム、クロロゲン酸、食物繊維

解説: KAORU

保存方法

光に当てると硬くなる!

新聞紙に包み、冷蔵庫の野菜室、または冷暗所で保存

カットした場合はラップで包み、必ず冷蔵庫へ

ウドのチカラ

独特の苦味に葉効があるといわれ、古くから風邪のひき始め、冷え性、食欲不振などの緩和に良いとされてきた

カリウムが豊富
高血圧予防やむくみの解消に

あくの成分は抗酸化作用があるポリフェノールの一種「クロロゲン酸」の老化予防やがん予防に

ウドのいろいろ

軟白ウド
江戸時代以来の伝統がある軟白栽培の温度管理された暗所で栽培されるため、茎が葉の近くまで白い通年出回る

緑化ウド
山ウドと呼ばれることもあるが、天然の山ウドとは違い、軟白しないで育てられたもの。丈が軟白ウドより短く30cm程度の葉が緑色の皮が厚く、香りと食感が強い

↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
62円切手をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい 広報係 行

ご住所 〒 -

ふりがな

お名前

年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望

野菜ソムリエ上級プロ KAORUの

ベジタブルライフ

ウド ~日本原産の春の山菜~

見分け方

- 穂先がピンと張り、開いていない
- 節がしっかりとて枝葉が多い
- 茎が白くしっかりとれている
- 全体が真っすぐで太さが均一
- 産毛が全体に密に付いていて痛いくらい立ってれば新鮮!

楽しみ方・食べ方のコツ

下処理・調理のポイント

ほのかな苦味と甘味、特有の爽やかな香りが早春を感じさせるのシャキシャキとした食感を楽しむなら生で食べよう!

あく抜き

4~5cmほどの長さに切り、皮をむく

あくは皮の近くには多い。切り口の内側の円の部分まで厚めにむくと良い

むいた後は酢水にさらす。変色を防ぎ、見た目もきれいに仕上がる。あくも取れる

切った直後からすぐにあくが出て変色するため、切る前に酢水を用意して、素早くさらすのがコツ

火入れ

少量の酢を加えると真っ白に仕上がるよ

ゆでる場合は、熱湯でさっと歯触りを残す程度にゆでる。ゆでたらすぐざるにあげてそのまま冷ます

炒める

油との相性が良いよ!

炒め物には穂先などあくが強い部分がお薦め。あくが油で抑えられ、ほろ苦さや香りが生じる。歯応えを残す程度に手早く料理するのがポイント

漬ける

漬ける際は生のままではなく、ゆでたあとに味をなくすきりした風味に仕上がるよ

ピクルスなど漬けておくと1か月ほど保存が可能。あく抜きをした後にさつとゆで、熱いうちに甘酢などで漬ける

生でいただく

サラダやあえ物など生で食べる場合は、酢水にさらした後、ざるにあげて水気を切り、塩を少々振っておくと味と口当たりが優くなる

部位による使い分け

- 穂先**: 香りやほろ苦さが際立つ部分そのまま形や味おいを生かして。天ぷら・あえ物、お吸い物
- 茎**: 上の方は皮が薄くあくが強く苦味がある。下の方はあくが少なく、淡白な甘味がある。酢みそあえ、炒め物、煮物・汁物
- 皮**: ウド特有の風味が強い部分。厚くむいて活用する。産毛の処理は不要。漬物・サラダ、きんぴら、揚げ物