

季

節

の

素

材

で

# 医食同源れしぴ

## うどの白煮

皮をつかって…



うどの皮を細切りにして、油で炒めれば、きんぴらも作れます♪

今回の素材  
うど



「春の皿には苦みを盛れ」と、昔からいわれています。

春は、アクの強い、苦みのある山菜が芽吹く季節です。先人たちは、栄養素の研究をしたわけではなくとも、春の山菜が身体に良いことを知っていたのでしょ。

山菜の苦みには、冬の間私たちの身体に蓄えられた脂肪や毒素を体外に排泄し、新陳代謝を活発にする効果があるといわれています。

山菜といえは、**踏**、**たらの芽**、**蕨**などが代表的ですが、今回は**独活**を使った料理を紹介します。

うどは手軽に手に入る山菜で、特別な下ごしらえもいりません。あえ物やサラダなど、生で食べることが多いかもしれませんが、今回は煮物を作ります。

真っ白に仕上げ、うど独特のさわやかな香りとほろ苦さ、歯ごたえを楽しみつつ、春を感じてくだら。

## うどの白煮

### 材料 (4人分)



うど 2本  
酢 少々  
菜の花 4本

調味液  
だし汁 カップ2  
砂糖 大さじ3  
塩 小さじ2/3  
みりん 大さじ1  
酢 小さじ2

### 《1人分あたりの栄養素》

エネルギー 40kcal  
タンパク質 0.4g  
塩分 0.8g

1

洗ったうどは皮ごと4cmの長さに切り、切るそばから酢水に浸します。(うどの切り口は空気に触れると茶褐色に変色してしまいます。)

2

包丁で厚めに皮をむき、縦半分に分切ります。切ったらすぐに酢水に浸してアク抜きをします。(アク抜きの時間は10分程度です。アク抜きをしすぎるとせっかくの香りまでも無くなってしまいます。)皮も捨てずにとっておきます。



3

鍋に湯を沸かし、酢少々を加えた中に2のうどを入れてさつと下茹でしザルにあげます。

4

鍋に調味液を入れて、煮立たせます。3のうどを入れ、中火で5~6分煮ます。(歯ごたえを残したいので煮すぎないようにご注意ください。)

5

煮汁に浸けたまま冷まして味を含ませます。



6

菜の花は茹でて水気をきり、半分の長さに切ります。

7

5のうどと6の菜の花を器に盛り、煮汁をかけて完成です。