

東京の特産物うど

東京聖栄大学 健康栄養学部 食品学科 今井志保



♪ うどって？

うどはウコギ科タラノキ属の多年草で香りが強く山菜として多くの人に好まれています。旬の時期は3月～5月です。

うどには野生の山うどと栽培ものの軟化うどがあり山うどは半日陰の傾斜地などに自生します。スーパーなどで見られるうどは光線を断って柔らかくした軟化うどが主に売られています。

東京のうどの生産量は292tで全国第4位！立川市、国分寺市、小平市などで多くうどが生産されています。江戸時代末期に武蔵野市で栽培が始まり、品種改良・栽培技術の進歩によって東京を代表とする特産物となったのです。(地域特産野菜の生産状況平成24年)

♪ うどの由来は？

うどは漢字で書くと「独活」と書きます。その理由は真夏頃になると2m以上の大木となり大きな葉を広げ風が吹かなくても動いているように見えることから「独＝ひとりでも、活＝動く」という事でうどと読みます。



♪ うどの栄養は？

ほとんどが水分でカロリーがゼロに近いことから、近年ダイエット食として注目されているうどですが、旨みの素であるアミノ酸の一種、アスパラギン酸が多く含まれています。アスパラギン酸は体内の新陳代謝を高めて疲労回復に効果があるほか、カルシウムやカリウムなどのミネラルを体の隅々まで運ぶ働きもします。

♪ うどの食べ方

うどのかきあげ



うどのきんぴら



うどの甘酢漬け



♪ ことわざ「うどの大木」

「うどの大木」ということわざの意味を知っていますか？答えは下に！

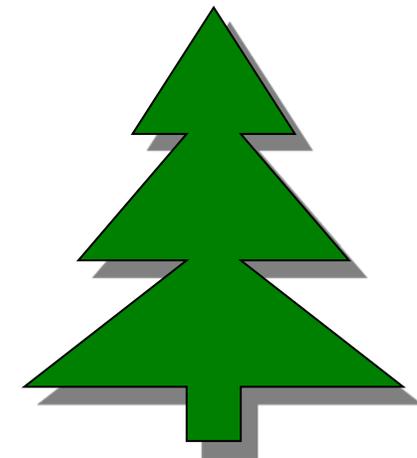


答え

「うどの大木」とは…

体ばかり大きくて立派だが、何の役にも立たない者のこと、を指します。

この語源の由来はうどの茎は地上に出る前の若芽の時は食用とされるが大きくなると食用にならず由来の通り高さ2m以上になると、柔らかくて弱いので建築用材などにも使えないことからうどを人間に例え、役立たずな者と意味するようになったといわれています。



うどの甘酢漬け



材料 (2人前)

| | |
|-----|------|
| うどん | 100g |
| 酢 | 50cc |
| 砂糖 | 15g |
| 水 | 50cc |
| 塩 | 3g |

作り方

- 1 うどは短冊切りにし水にさらしておく。
- 2 調味液を鍋に入れてひと煮立ちさせ、水気をきったうどんを加える。

*季節の香り (柚子汁等) を加えるとおいしいですよ!

うどと人参のきんぴら



材料 (2人前)

| | |
|------|----------|
| うどん | 100g |
| 人参 | 100g |
| 赤唐辛子 | 1本 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 醤油 | 大さじ1と1/2 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |
| みりん | 大さじ1/2 |
| 酒 | 大さじ1 |

作り方

- 1 うどは短冊切りにし、水にさらしておく。
- 2 人参は4cmのマッチ棒状に切る。
- 3 フライパンにごま油を入れ人参をいれ炒め、しんなりしたらうどんと輪切りにした赤唐辛子を加える。
- 4 全体がしんなりしたら調味料を加え、汁気を飛ばすように炒める。

うどのかきあげ



材料 (2人前)

| | |
|------|------|
| うどん | 100g |
| 人参 | 100g |
| 天ぷら粉 | 100g |
| 水 | 適量 |
| 卵 | 1個 |
| 揚げ油 | 適量 |

作り方

- 1 うどと人参は千切りにする。うどは水にさらし、水気を切っておく。
- 2 ボウルに卵、水、小麦粉を入れてんぷら衣を作る。
- 3 ①に適量のでんぷら衣を加えかきあげにする。

* 具材は適宜入れてもおいしいですよ！