

い～な！ごはん

うどは捨てるところのない、無駄なく食べられる山菜です。穂先、茎、皮、それぞれの風味や食感を生かし、一本で色々な料理が楽しめます。香りのよい皮はきんぴらにするとおいしく食べられます。今が旬の春うどを思う存分に味わいましょう。

うどの皮のきんぴら

【材料（2人分）】

- ・うどの皮 1本分
- ・赤唐辛子 1本
- ・ごま油 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ごま 適宜

【作り方】

- ① うどの皮を厚めにむいて千切りにし、酢水につける。
- ② フライパンにごま油を熱し、種を取り除いた赤唐辛子を1本入れて、色が変わったら取り出す。
- ③ 水気をよく切ったうどの皮を入れ、強火で炒める。しんなりしたら、酒、みりん、砂糖、しょうゆを加え、全体に味が回るまでさっと炒める
- ④ 器に盛り、ごまをふりかける。

【うどの食べ方】

- ◆穂先・・・天ぷら、炊き込みご飯、汁物の具
- ◆茎・・・和え物、サラダ、炒め物、煮物
- ◆皮・・・きんぴら



【栄養価（1人あたり）】

エネルギー	82kcal
食塩	0.5g

【一口メモ】

春に発芽するものを「春うど」、冬に発芽するものを「寒うど」と言い、風も無いところで自分から動いているように見えるので「独活」と書きます。

レシピ：広報いながわ H25.5月号より

【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室
(猪名川町保健センター)

TEL 072-766-1000 Fax 072-766-4414

e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp