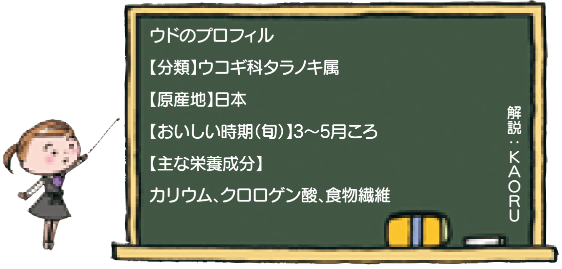
ＪＡおいらせ
第一九七号
平成三十一年三月発行
企画・編集／ＪＡおいらせ

シニア野菜ソムリエ
KAORUの
ベジタブルライフ

ウド

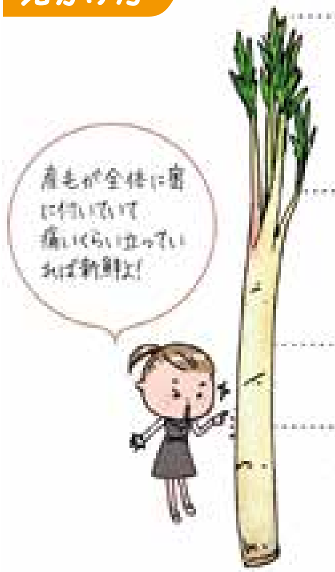
～日本原産の春の山菜～



ウドのプロフィル
【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

見分け方



穂先がピンと張り、開いていない

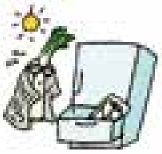
節がしっかりとして葉量が多い

茎が白くしっかりとしている

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いれば新鮮よ!

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

独特の苦味に薬効があるといわれ、古くから風邪のひき始め、冷え性、食欲不振などの症状に良いとされてきた

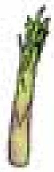
カリウムが豊富
高血圧予防やむくみの解消に

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。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。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。葉が緑色で皮が厚く、香りと食感が強い

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。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

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

あくは皮の近くに多い。切り口の内側の円の部分まで厚めにむくと良い

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

酢入れ

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きる。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

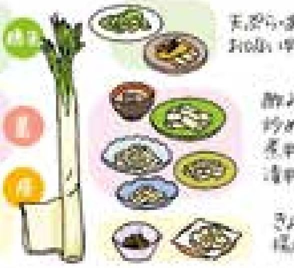
漬ける際は生のままではなく、ゆでておくとえぐ味がなくすっきりとした風味に仕上がるよ

ピクルスなど漬けておくと1カ月ほど保存が可能。あく抜きした後にさっとゆで、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しくなる

部位による使い分け



香りのある苦さが際立つ部分。そのまま料理の味わいを生かして — 天ぷら・あえ物 おひたし

根元ほど皮が厚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 漬物・サラダ

ウド特有の風味が強い部分。厚くむいて活用する。歯応えの料理はお薦め — きんぴら 揚げ物

ウドのヒミツ

歴史

日本各地の山野に自生していて、江戸時代にはすでに現在と同様の軟白栽培が始まっていたといわれている

名前の由来

独活(うど)は、中国の古書にある「風なくして独りゆらぐ」から。独りの「独」と、ゆらぐの「活」を組み合わせたといわれている

生薬

漢方では根を乾燥させて用いていた

ことわざ

「うどの大木」

体ばかり大きくて、何の役にも立たないこと。ウドはどんどん伸びて大きくなるが、実はもろくて折れやすい。また成長し過ぎると食用にはならない。そこから「うどの大木」ということわざが生まれた

〒〇三三―〇〇二二 青森県三沢市大字三沢字堀口16の7
電話 〇一七六（五四）二二一一
ＪＡおいらせ公式ホームページ http://www.ja-oirase.or.jp/

印刷／㈱朝日印刷
三沢市本町四丁目
☎（五三）四一二六