

目指せ野菜博士! うどの巻

お問い合わせはコチラまで...

宛先 メール:kaihatsu@tamaseika.co.jp お手紙:東京都国立市谷保6-2-1 東京多摩青果(株) 開発課宛

参考文献 ・高橋書店「からだに優しい野菜の便利帳」 監修 板木利隆

・野菜と果物の品目ガイド 脳系新聞社 ・JAむさし情報誌

参考サイト ・野菜ナビ 旬の野菜百科 他

画像提供 ・JAいるま野

※掲載している青果物の傾向は、既存文献等を参考とし、主に弊社職員が行った簡易的実験・計測結果をもとにしています。

担当:小幡

東京たまお(25)

1.たまおが『うど』について考える

うど ウコギ科タラノキ属 日本原産

うどは日本原産の野菜で、食用としているのも日本だけと言われている私たちには馴染みの深い野菜です。北海道から本州、四国、九州までの山野に自生している他、畑で栽培もされています。

●主な産地>>>群馬県・栃木県・埼玉県・東京都

●入荷時期>>>12月~7月

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

栽培物のうどの、晩秋から冬にかけて出荷されるものを「寒うど」、春に出荷されるものを「春うど」と呼びます。中でも旬と言われるのは春うどの3月頃から5月にかけてです。弊社では12月頃から入荷が始まり、2月~3月にかけて入荷のピークを迎えます。

●うどの種類

うどの種類は大きく分けて『山うど』と『軟白うど』に分けられます。

山うど

店頭で見かける山うどの多くは、軟白うどに日光を当てて緑化させたものです。軟白うどに比べ、**歯ごたえがあり、独特の香りが楽しめます。**

軟白うど

地下の『室』と呼ばれる部屋で、光を極力当てずに栽培します。こうすることにより、**色が白い・肉質が軟らかい・灰汁が少ない**という特徴のうどができます。

江戸時代から続く伝統野菜『東京うど』

江戸時代から栽培技術の改良や優良品種の選択が続き、現在の軟白うどである『東京うど』の栽培が武蔵野市吉祥寺で始まったとされています。

2.『うど』をもっと知りたい

弊社職員に山うどを上・中・下部に分け食べ比べてもらい、**食感とえぐみ**について聞きました!

部位	食感	えぐみ
上	下ほどではないが、少し硬い	口に入れるとすぐにえぐみが感じられる
中	独特の食感が感じられるが軟らかい	噛んでいると徐々にえぐみが感じられる
下	繊維質が強く、一番硬い	えぐみもあるが、甘みも感じられる

3.実践 たまおの『うど』レシピ

穂先 うどの天ぷら
ほろ苦くて美味しい!!

皮 うどの皮のきんぴら
残った皮も捨てずに美味しく♪

茎 うどの酢みそ和え
定番は外せない!!

茎 うどの浅漬け
浅漬けの素で漬けるだけ!
こちらのレシピの詳細はHPにて公開!

うどは捨てるところがありません!

美味しく食べるには、**アク抜き**が必要です!

酢	水400cc 酢小さじ1 10分置く	片栗粉	水400cc 片栗粉小さじ1 10分置く
----------	--------------------------	------------	----------------------------

『酢』と『片栗粉』で比べた結果、**酢の方がより、アクが抜けていました。**
片栗粉でも、アクは抜けていたので、お好みで使い分けて下さい。

●軟白うどができるまで

※イメージ図



うどの根株を分けたものを高冷地の畑に植え、生育させます。



霜がおり、茎が枯れたら根株を掘り取ります。



地下に掘られた『うど室』と呼ばれる穴の中に根株を並べ土をかけます。高冷地で育った根株は、暖かい室の中に入ると春が来たと思い、早く芽を出します。



うど室の中を一定の温度に保ち、途中で数回水をやりながら一ヶ月ほどかけて生育させ、出荷されます。