

2019年4月

【旬の食材】

～ うど（独活、山独活） ～ 旬4～5月

平安時代から食べられていたと言われる数少ない日本原産の野菜。たらの芽やコシアブラと同じく、ウコギ科タラノキ属の1種で、独特の香りと苦みを持つ山菜。

一般に出回っているものはほとんどが日光をあてずに栽培された軟白ウドで通年手に入りますが、天然の山ウドは、収穫できる期間が非常に短く、ごく限られた時期（関西や中部では4月、東北では5～6月）にしか採れません。



うどにはアスパラギン酸が豊富に含まれていて、疲労回復効果やアンモニアなどの有害物質を体外に排泄し中枢神経を守る効果があります。またクロロゲン酸という抗酸化物質を含んでおり、がんの発生予防や日焼けによるメラニンの抑制にも効果があると言われています。

先端は生でサラダや酢の物、あえ物、天ぷらなどに、茎はみそ汁や煮物などに、香りが強く歯ごたえのある根元の部分や皮はきんぴらなどの炒め物や煮物などに、生命力あふれる春の味覚を余すところなくお楽しみください。

【ヘルシーレシピ】

～ 鶏ささみと春野菜の酢の物 ～



〈材料〉3人分 (可食部量)

鶏ささみ	60g
人参	20g
うど	25g
菜の花（わらび）	40g
生椎茸	30g
A 米酢	小さじ4
薄口醤油	大さじ1/2
ミネラルシュガー	小さじ2
だし汁	大さじ1
生姜しぼり汁	小さじ2/3
生姜せん切り	適量

〈作り方〉

- ① ささみは筋を取って中央に切り込みを入れ、観音開きにし、塩・こしょう少々（分量外）をふっておく。小鍋に入れ、酒大さじ2を加え、蓋をし、弱火で汁けがなくなるまで酒蒸しにする。（ラップして、電子レンジで加熱しても良い）粗熱を取り、細かくむしる。
- ② 人参は3cm長さの千切りにし、水カップ1に塩小さじ1を混ぜた塩水に約10分つけ、しんなりしたら布巾等で包んで水気をよく絞る。
- ③ うどは3cm長さに切り、皮を厚めにむいて拍子木形に切る。酢水にさらしてアク止めをし、水で洗って水気をきっておく。
- ④ 菜の花は塩少々を加えた熱湯でさっと茹で、ざるにとり水気を絞って4cm長さに切る。（※写真はわらびを使用）
- ⑤ しいたけは軸をとり、焼き網（魚焼きグリル）にかさを下にして並べ、弱めに焼く。酒小さじ2、薄口醤油小さじ1/2を合わせた酒醤油に軽く浸し、薄切りにする。
- ⑥ ボールにAを合わせ、①～⑤を加えて全体を混ぜる。
- ⑦ 器に盛り、生姜のしぼり汁を回しかけ、生姜の千切りをのせる。

～ 4月の献立例 ～



- 七分づきごはん
- 春の煮物盛り合わせ
(飛竜頭、筍、ふき、人参、
絹さや)
- 鶏ささみと春野菜の酢の物
- あさりの味噌汁
- 果物 (甘夏・キウイ)