

春の訪れを感じさせてくれるウドは日本原産の野菜で、北海道から九州に至る各地に自生している山菜の一つです。栽培は江戸時代に始まったとされています。シャキシャキした食感と独特の香りが特徴となります。



3月の おやさい 【ウド】

漢字で書くと
「独活」

那須のウド
那須地区は全国一の生産量を誇ります!JAなすの産のウドは2005年、「**那須の春香(はるか)うど**」として商標登録されました。

◆ウドの栽培

ウドの栽培には1年以上の時間がかかります。春先に畑に苗を植え、11月頃に一度掘り起こします。その後の栽培方法によって次の2つの種類に分かれます。

★**山ウド**…ハウスでもみ殻をかぶせ、先端のみ光を当てて緑色になるようにして育てます。根元の茎が太くうぶ毛があります。(本来の山ウドは野生のものですが、店頭に並ぶものはほとんど上記の方法で栽培されたものです。)

★**軟白ウド(白ウド)**…地中に室を作って光を当てずに栽培することで、白く細長く成長させます。ウドは2月~5月頃が収穫時期ですが、2月・3月が最も出荷の多い旬となります。山ウドの方が、香りや渋みが強くなります。

ことわざ『ウドの大木』

ウドの茎は育つと木のように長くなって食用には向かないが、材としては柔らかくて使えないところから、「からだばかり大きくて役に立たない人」のたとえ。

◆ウドの保存方法

鮮度が命の野菜なのでなるべく早く食べましょう。保存する場合は、新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室へ入れます。日に当たったり時間が経つとたくなり、苦味やアクも増えます。

◆ウドの調理方法

ウドはアクが強いので、料理の前にアク抜きの下処理が必要です。また、切り口が変色しやすいので、下ごしらえは手早く進める必要があります。

- ①太い茎・脇の茎・穂先に切り分ける。
- ②太い茎を適当な長さに切り分け、皮をむく。皮の周りにはあくが強いので、切り口の内側の繊維の部分まで、皮を厚めにむきます。(好みでむかなくてもOK)
- ③酢水(水200ccに酢小さじ1)に10分ほどさらしてあく抜きする。

★**穂先**…香りと苦味が際立つ部分
天ぷら、刻んでひき肉炒めなど

★**茎**…シャキシャキした食感を楽しめる部分
酢味噌和え、サラダなど生で

★**皮・脇の茎**…アクが強い反面、ウドの風味が強くなる部分
きんぴら、バターソテーなど炒め物で



●○味噌ウドとチーズのスティック焼き春巻き●○

●材料(4人分)

ウド	1本
味噌	大さじ1
スライスチーズ	4枚
春巻きの皮	8枚

皮ごと食べるウドの強い風味と味噌・チーズの塩味がよく合います。パリパリおつまみにどうぞ。

- ① ウドは穂先・脇の茎は取り除き(天ぷらなどに利用してください)、太い茎の部分のみを使う。皮はむかずに長さを8等分し、さらに十字に切って4つ割りにする。酢水に10分ほどつけ、ザルに上げて水切りする。
- ② ポリ袋にウド・味噌を入れてよく揉み、30分以上置いて味をなじませる。
- ③ 春巻きの皮は半分に切る。スライスチーズは1枚を細長く8本に切る。
- ④ 春巻きの皮の長辺を手前にし、チーズ2枚・味噌ウド2本を乗せ、手前以外の3辺に小麦粉のり(小麦粉・水を各大さじ1)をつけ、クルクルときつめに巻く。両端は指で押さえて閉じる。これを16本作る。
- ⑤ ④の春巻きをアルミホイルをひいた天板に並べ、オーブン230℃で10分焼く。(量が少なければ、トースターで焼き色がつくまで10分程度でもOK)