

## 「香りを楽しむ野菜」

香味野菜・・・香りを添え、味を引き立てるために用いられる野菜

ショウガ ニンニク ミョウガ ネギ など

→ブーケガルニ 香りづけのためのハーブとスパイスを束ねたもの

西洋のハーブ：

日本のハーブ：

香りを楽しむ野菜：

### ウド

ウコギ科 タラノキ属 原産国：日本

独特の香りとほのかな苦味を持つ春を代表する野菜です。全体が白い「軟白ウド」と緑色をした「山ウド」があり主に軟白ウドが流通しています。90%が水分で低カロリー野菜です。捨てるところがなく丸ごと全部いただける野菜です。栃木、群馬、秋田等が主産地

【栄 養】カリウム 食物繊維

【選び方】穂先まで産毛がついている 太めではりがある 香りが強いものがよい

【保 存】新聞紙などに包んでビニール袋に入れ冷蔵庫野菜室

【使い方】煮る 炒める 和える 汁もの 漬物 生食

### ウドと豚肉の炒め物

<材料と作り方> 4人分

ウド／200g スナップエンドウ／8個 豚肉バラ肉／200g

酒／大1 塩／小1/2 黒胡椒／適量 醤油／少々

- ① ウドは洗って皮ごと食べやすい大きさに切り、水に浸ける。
- ② スナップエンドウは筋をとりさっとゆでる。
- ③ 豚肉は一口大に切り、塩・胡椒・酒で下味をつけておく。
- ④ フライパンを熱し、豚肉をほぐしながら炒め、水気をきったウド、スナップエンドウを加えてさらに炒め塩と黒胡椒で味を調え、鍋肌から醤油をまわしかける。

### ウドと菜の花のおすまし

<材料と作り方> 4人分

ウド／100g 菜の花／4本 だし汁／600cc 塩／小1/4 醤油／小1

- ① ウドは4cmの長さに切り皮を厚くむいて縦半分に切り水につける。
- ② 菜の花は熱湯でさっとゆで水にさらして水気をきり、3cm長さに切る。
- ③ だしに塩と醤油で味を調え、ウドを加えて弱火で1～2分煮る。
- ④ お椀にウドと菜の花を入れ、だしをはる。

### ウドのピクルス

<材料と作り方> 4人分

ウド／150g ① (黒粒こしょう／適量 赤唐辛子／1本 ローリエ／1枚 ショウガ／少々) ② (米酢／50cc 塩／小1 水／200cc 砂糖／大1/2)

- ① ウドは皮をむき食べやすい大きさに切り、酢水に浸ける。
- ② ②を煮立たせ、①を加える。
- ③ 水気をふきとったウドを②につける。

●ウドの皮は捨てずに細く切って「きんぴら」にしましょう。

(野菜ソムリエ上級プロ 川上マユミ)

〜〜× モ〜〜