

うどの酢の物



うど(独活)は、ふきやわさび等と同様、数少ない日本原産の野菜です。
スーパーや八百屋でみる白いうどは、自生していた山うどを、日の当たらない地下の室(むろ)で株に土を盛り、暗闇の中で栽培した白うどです。東京都の多摩地区などの名産品です。
白うどは山うどに比べてアクが少なく、酢水にさらしてアク抜きをすれば、レシピのように生でも食べることができます。



材料

うどの酢の物

<材料:2人前>

| | |
|------|--------------|
| うど | 60g |
| きゅうり | 60g |
| 砂糖 | 小さじ1と1/3 |
| 酢 | 小さじ2強 |
| 塩 | ひとつまみ(約0.5g) |

<作り方>

1人分 19kcal

- 1.うどは皮を剥いて短冊切りにする。
- 2.1を酢水(材料外)に20~30分さらす。
- 3.きゅうりを小口切りにする。
- 4.砂糖、酢、塩を合わせてよく混ぜる。
- 5.うど、きゅうりを4で和える。