



うど

うど
独活

若芽...

酢味噌和え

胡麻和え

三倍酢

などに

みづ葉の葉や 江戸ばりの花 などと一緒に。

若葉・茎...

天ぷら

山椒、よもぎ、ぶき、
カサリ、オクラ、フス、
シエンランの花などと。

油炒め

あんかけ豆腐

などに

うどと牛肉のスタミナ炒め

水洗いしたうどを一口大に切り、
酢水にさらしたら、水気をとり炒める。
牛肉を炒め、火が通ったら、
うどを加え、酒・しょう油・ごま油で味づけ。
(お好みで 豆板醤も。)

うどのカニ缶和え

うどは薄く冊切り、酢水に。
水気をよくとり、ほぐしたカニ
マヨネーズで和え
塩・しょう油で味を整える。



うどの中華サラダ

うどの皮で

きんぴら

うどの皮は干切りに。

細切りにしたうどを酢水に。
しょう油・酢・ごま油・すりごまの
ドレッシングで和える。

粕漬

皮をぬいて1~2日位漬けるだけ。



from

相州マタギ (相模森林研究所上和田園場)