栄養科通信　３月号

うどが旬です

３～５月に収穫されるうどは「春うど」と呼ばれます。香りがよく、やわらかいのが特徴です。うどには天然物と、栽培物があります。

栽培物は晩秋から冬に栽培され「寒うど」と呼ばれます。完全に遮光して作られる「軟白うど」と、ある程度日光に当てながら根元に土をかぶせて軟白にした「山うど」があります。

うどの持ち味は独特の風味と、シャキシャキした歯ざわり！旬の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

うどの大木

食用にするうどは、地上に出る前の若い芽や茎の部分です。しかし、成長したうどはやわらかくとても弱いため、建築資材に使えません。このことから、大きく成長したうどを人間にたとえて「体ばかりが大きく、役立たずなもの」という意味で「うどの大木」というそうです。ちなみに、成長したうどは２m以上にもなります。

うどの栄養

カリウム･･･むくみ解消

銅･･･体内で鉄分の利用を促す作用があり、貧血の改善や防止の効果

葉酸･･･DNA やたんぱく質の合成を促す、赤血球を作る

ナイアシン･･･皮膚や粘膜を健康に保つ

アスパラギン酸･･･疲労回復

うどを使ったレシピのご紹介♪

《うどのお浸し風》皮を厚めにむき、やわらかい部分をスライスしたら、すぐに酢水に15～20 分ほどさらし、アク抜きをします。かつお節をのせて、醤油をかけ出来上がり！

《うどの炒め物》アク抜きをし、水気をよく切ってから炒めます。強火で一気に火を通して歯ざわりを残しましょう。にんじんやコンニャクと一緒に炒めるとおかずの一品になります♪

★てんぷらやすまし汁の具材にしてもおいしいです。

給食委員会・栄養科