

表紙について 但東の山うど

但東の山うどは約40年前から栽培していて、現在は(有)あしたを含め7人が約2.6ヘクタールを栽培し、年間約6トンを生産しています。3月から4月にかけて主に京阪神市場に出荷しており、地元ではファーマーズマーケット たじまんまなどで提供しています。

とっても美味しい「うど」のおすすめレシピ

うどは、三杯酢、酢味噌、ごま酢などお酢を使った料理がスタンダードですが、いろんな料理でおいしく食べられる山菜です。天ぷら、きんぴらも手軽にでき、独自のシャキッとした歯ごたえとほろ苦感が、お料理のアクセントに。普段のご家庭レシピにちょこっと「春の香り」をプラスしてみましょう。

野趣あふれる香りの山うど。しっかりと歯ごたえ、ほろ苦味。但馬・但東町から春の香りを届けます。



うど(独活)は、日本原産で茎や葉を食用にする春の山菜です。日当たりのよい傾斜地や、雑木林、林道の脇などに自生するウコギ科タラノキ属の多年草。太い茎が伸びて、葉が少し開き始めた若芽の頃が食べ頃です。食物繊維が豊富で、ビタミンC、カリウムなどを含み、強い抗酸化性で体を守ると言われるヘルシーな食材です。シャキッとした歯ごたえと、ほんのり苦い味わいが、春の訪れを感じさせてくれます。



酢のもの

うどと三杯酢を和えるだけ!簡単でおいしい酢のものの完成です。お好みでわかめ、甘エビなどを添え、木の芽など青菜をのせると彩りもきれいで立派な一品の出来上がり。



うどの酢味噌和え

うどを厚めに皮をむき、お好みの厚さ、幅に切りそろえます。白さと味わいを活かすには、切ってすぐ酢水にさらします。三杯酢などを作り、盛り合わせ、酢味噌を上からかけていただきます。



うどのてんぷら

天ぷらなら皮ごと、葉先もぜひ食べられます。お好みに切り、衣をつけて、カラッと揚げてください。天つゆでいただくのもいいですが、ぜひお塩を少し振りかけてうどの豊かな風味をお楽しみください。



うどのきんぴら

うどは皮までおいしく食べられます。酢のものなどでむいた皮を使ってピリ辛きんぴらが超オススメ!お肉と炒めてもグー。炊きたてのご飯にかけて食べたらそれはもう最高です!



まだまだ広がる「うど料理」パリエーション

- ・お吸い物…細切りや松葉切りにして浮かべて。
- ・サラダ…中華風、胡麻ドレッシングでもおいしい。
- ・ちらし寿司…お刺身に薄切りにして乗せてちょっと贅沢に。
- ・ポトフ…大胆に切って煮込み料理もおすすめ。



出典:「但東山うど部会」パンフレットより

(農業委員 永井 辰正)



全国農業新聞を購読してみませんか!

農業の最新情報を提供

週刊(毎週金曜日発行) 月 700円 (送料、消費税込)

\*お申し込みは 農業委員会 事務局へ



農業委員会だより第42号は私たちが担当しました。  
後列左から 井谷勝彦、尾口正信、北垣裕次、水嶋義彦  
前列左から 大原博幸、永井辰正、高尾利美

(編集委員長 永井辰正)

私は農家に生まれ小さい頃から農業の手伝いをしていました。機械もなく全て手作業で辛い思いをしたことも今では懐かしい思い出となっています。行政経験四十年でほとんど農政を担当していました。農業も今日では高齢化と若者の農業離れによって放棄田が年々増加しており、大変深刻な状況にあります。早急な対策が不可欠な状況になっています。農業生産法人等、組織営農にも効果的な支援①獣害対策②農地の整備③機械の購入助成等課題が山積しています。農業委員として、地域農業の振興を農家の皆さんと一緒に頑張って取り組んでいきたいと思っております。ご支援ご協力を心よりお願いいたします。

編集後記