

おいしさ、そして、いのちへ。
Eat Well, Live Well.
AJINOMOTO

ふるさと
「**エコうまレシピ**」で、
おいしく始める
エコライフ!

穂先 穂先の天ぷら



香りの強い穂先は天ぷらの具材にぴったり。口いっぱい香りが広がります。

茎の中 白和え



ウドは豆腐やゴマとの相性抜群。ニンジンやアサツキを添えれば見た目も栄養価もアップ。

茎の中 バター炒め



和風ハーブともいわれるウドが洋風に。溶けるチーズをのせて子供も大好きな味に。

茎の中 ウドとアボカドのマリネ



酢の酸味とアボカドのうま味がウドにぴったり。こしょうをかけると大人の味に。

茎の中 ウドと鯛のすまし汁



食感を残すため煮すぎないのがコツ。木の芽の香りが料理の味を引き立てます。

茎の中 中華スープ



食感を活かしてスープの具に。卵とワカメとどうぞ。ゴマ油が味の決め手です。

独特の香りとさわやかな苦味、シャキシャキとした歯ごたえが魅力のウド。穂先や皮まで無駄なく食べられ、捨てる場所のない「エコうま」野菜です。食物繊維が豊富で、しかもカロリーが低いから、とってもヘルシー。酢水につけてアク抜きするのが、おいしくいただくポイントです。

ふくしま
旬の食材
ウド



旬の地元食材を残さず食べる工夫がエコにつながります。食卓から始まるエコライフ。家庭で楽しく取り組みませんか。

福島学院大学
短期大学部食物栄養科
講師 中村 啓子 さん

4人分のレシピを紹介！
早速お試しください！

福島県産ウドを使った
「**エコうまレシピ**」

ウドの皮の
きんぴら



●材料(4人分)

- ウドの皮……………200g^ラ
- 合わせ調味料
- ゴマ油……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- めんつゆ……………大さじ1
- 「ほんだし」……………小さじ1
- 粉ざんしょう……………少々

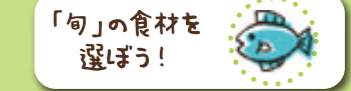
●作り方

- ①ウドの皮は3〜4等分のせん切りにして、酢水につけ、ざるにあげ水気を切っておく。
- ②熱したフライパンにゴマ油を入れ、ウドの皮を炒める。しんなりしてきたら、合わせ調味料を入れ、さっと炒める。
- ③器に盛りつけ、粉ざんしょうを振りかける。

■企画・制作/福島民友新聞社広告局

「**エコうまレシピ**」とは

「エコ」で「うまい(美味い・上手い)」レシピ、それが「エコうまレシピ」です。毎日の食卓で簡単に出来るから、毎日地球にやさしい、そして毎日おいしい。みんなで「エコうまレシピ」をはじめよう!



※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素KKの登録商標です。



今回使用したのはコチラ!

「ほんだし」▶香り、コク、味わいそれぞれに優れた3種のかつお節を使用した“香り高くおいしい”和風だしのもとです。さっと入れるだけで、さまざまな和風メニューの味付けを簡単手軽においしく仕上げることができます。

ホームページでは他にもいろいろな「エコうまレシピ」を紹介しています

エコうまレシピ 検索