



ウドと甘夏の和え物

T-H25_①レシピ

【使用商品】

マービー甘味料(液状)

デンブンから作られた還元麦芽糖が原料です。マービーのカロリーは砂糖の約半分で、脂肪になりにくい性質があります。



■材料と分量 (1人前)

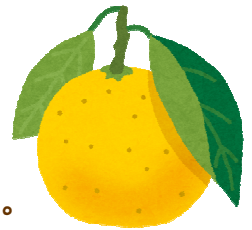
ウド	...	10g
きゅうり	...	10g
甘夏みかん	...	30g
酢	...	3g
マービー甘味料(液状)	...	1.5g

【まめ知識】

甘夏みかんは江戸時代に山口県に漂流した南方系の柑橘の種を育成したものが起源とされています。

1月から収穫がはじまり、倉庫で寝かせて酸味を落ち着かせ、熟成させたのち出荷されます。

美味しくなる旬は3~5月頃までです。



■作り方

- ① ウドは厚めに皮をむき、薄い短冊切りにして酢水(分量外)に15~20分ほど浸けます。
- ② きゅうりは輪切りにし、水に放ちます。
- ③ ボウルに酢とマービー甘味料(液状)を合わせて、水気を切ったウドときゅうりを混ぜ合わせます。
- ④ 甘夏みかんは薄皮をむき、小分けに割っておきます。
- ⑤ しんなりしたウドときゅうりに、④の甘夏みかんを加えます。

【まめ知識】

ウドは漢字で「独活」と書きます。山菜の一種で3~5月頃が旬と言われています。

ウドはアクが強いので、厚めに皮をむき、酢水に5分ほど浸けてアク抜きをしてから調理します。酢味噌和えやサラダなど生で食べる場合は、15~20分ほどアク抜きをしましょう。

茎部分は酢味噌やきんぴら、葉は天ぷらにしてもおいしくいただけます。

独特の風味と、シャキシャキとした食感を味わいましょう。



■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
18kcal	0.5g	0.1g	4.9g	4.3g	0.6g	99mg	8mg	12mg	-	-	0g