

ウドの下処理

皮から葉まで食べられます

✦ポイント✦

ウドはアクが強く、すぐ変色してしまうので、素早く下処理してください。
アクの成分は皮の付近にあるので、皮を厚めにむくときれいに仕上がります。

下処理方法

- ① ウドを4～5cmのぶつ切りにし、厚めに皮をむく。
- ② 調理法に合わせてお好みの大きさに切り、酢水に5分浸してアク抜きをする。
- ③ 水気をしっかり切ったら下処理の完了！



おすすめの食べ方

- ★生で食べる場合は「サラダ」や「酢味噌和え」に。
- ★香りを楽しむ場合は「含め煮」に。
- ★葉は生のまま「天ぷら」に。
- ★厚めにむいた皮は、更にアク抜きして「きんぴら」に！