

NHK BSP 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！

東京都立川市の「うど」レシピ

(初回放送：2020年3月9日)

1 軒目「色白スレンダー美人♡東京のうどは〇〇で育てる！」

料理①:生うどスティック

材料 うど（適量）、みそ・明太子・マヨネーズ（各 お好みの量）

作り方 ①うど（中央部分）の皮をむき、水につけアクを抜く
②お好みに、みそ／みそマヨネーズ／明太子マヨネーズにつけていただく

2 軒目「手軽でおいしい！ヘルシー和風うど定食」

料理①:うどと油揚げの煮びたし

材料 うど（200g）、油揚げ（1枚・50g）、和風だし（小さじ1）、水（200mL）、
砂糖・みりん・しょうゆ（各 大さじ1と1/3）

作り方 ①水を入れた鍋を火にかけ、和風だしと調味料を入れる
②煮立ったら、油揚げと皮のまま斜め切りしたうどを入れて煮る

料理②:うどの卵とじみそ汁

材料 うど（200g・細め1本分）、みそ（大さじ3）、卵（2個）、水（600mL）
和風だし（小さじ3）

作り方 ①水を入れた鍋を火にかけ、わいたら、みそを溶かし和風だしを入れる
②皮のまま細く切ったうどを入れ、煮立たせる
③沸騰したら卵を回し入れる

料理③:うどと豚肉のきんぴら

材料 うど（200g）、豚バラ肉（80g・2～3枚）、しょうゆ・砂糖（各大さじ1）、
酒（大さじ1/2）、ごま油（適量）、タカノツメ（小1本）

- 作り方**
- ①豚バラ肉を炒め、タカノツメを加える
 - ② ①に、皮のまま斜め切りにしたうどを加えて炒める
 - ③ ②に、ごま油、しょうゆ・砂糖・酒を混ぜ合わせたものを加える
 - ④全体に調味料がからまるまで炒める

料理④:うどの酢の物

材料 うど（200g）、酢（大さじ1と1/2）、塩・砂糖（各小さじ1）

- 作り方**
- ①うどの皮をむき、酢水にさらしてアクを抜く
 - ② ①を細切りにする
 - ③酢に塩、砂糖を溶かし、20~30分程度つける

3 軒目「夫の好きどころ百個言えます！アイデアママの洋風レシピ」

料理①真ん中の部分を使った！うど入りハッシュドポテト

材料 うど（200g・中央部分30cm）、じゃがいも（2個）、小麦粉（小さじ2~3）
油（適量）、塩コショウ（少々）

- 作り方**
- ①うどの皮をむき、薄切りにする
 - ②ピーラーでスライスしたじゃがいもに①を加え、小麦粉をまぶして混ぜる。
 - ③フライパンにうすく伸ばし両面を焼く
※お好みで塩コショウをする

料理②:皮を使った！ナポリタン風うど炒め

材料 うどの皮（200g・1本分）、ベーコン（30g）、油（適量）、ケチャップ（大さじ2）

- 作り方**
- ①細切りにしたうどの皮とベーコンを炒める
 - ②ケチャップで味をつける

料理③:穂先を使った！うどの炊き込みピラフ

材料 うどの穂先（10個・うど2本分）、米（4合）、洋風だし（9g）、バター（10g）

- 作り方** すべての材料を炊飯器にいれ炊く

料理④：根元部分を使った！うどのホワイトポトフ

材料 うど（400g・根元の部分 30cm）、白菜（1/4 個）、大根（1/3 本）、れんこん（150g）
ごぼう（1 本）、さといも（6 個）、洋風スープのもと（8g）、水（1L）

作り方 ①さといもと、大根を下ゆでする
②水を入れた鍋に①などの具材、うどを入れ、火にかける
③洋風スープのもとを入れ、フタをして具材が柔らかくなるまで煮る