山菜には貴重な栄養素がいっぱい！

ツキイチ通信

2022
2

数少ない日本原産の野菜
国産山うど水煮

”山うど”を穂先から根本まで使って、ささがきゴボウと人参をあわせたかき揚げにしました。
香りを楽しむには塩で味わうのがいちばん。カリッとした食感と口に広がる山うどの香りが
たまらない、お酒が進む一品です。

Yamaichi Corporation

数少ない日本原産の野菜「山うど」で美味しく健康的なメニューを！

春～初夏にかけて旬を迎える山菜「山うど」。独特の香りや苦味、歯ごたえが楽しめますが、天然のものは収穫できる時期が短く、飛騨地方だと天然物は5月～6月あたりが採りどき。山菜採りの時に山で見つけると非常にテンションが上がる山菜のひとつです。▶実はこの山うど、その歴史は古く縄文時代から食として取り入れられている数少ない日本原産の野菜でもあります。穂先から茎、皮までほとんど捨てずに1本まるっと食べられるとてもありがたい山菜で、さらに100gあたり19kcalと非常に低カロリー。･･･にもかかわらず、抗酸化性を示すクロロゲン酸、疲れにくく抵抗力を保つと言われるアスパラギン酸、血液循環を良くし疲労回復に効果があると言われるジテルペンアルデヒド、二日酔いにも効果があると言われるナイアシンなど他の野菜からは摂りにくい栄養素がたくさん含まれているという、スーパーフードと言っても過言ではない食材なんです！
ヤマイチでは栽培された「国産山うど」の水煮を、ロングとカットの2種類揃えております。
この冬の寒さと気の抜けない情勢で疲れ切った体に、この山うどを使ったヘルシーメニューで元気つけていきたいところですね。

←山うどのかき揚げ

「山うど」と「ささがきゴボウ」と「にんじん」のかき揚げ。天然塩でシンプルに、口に広がる香りと食感を楽しみたいですね。

↑山うどと豚肉、きくらげの油炒め

山うどと豚肉はとても相性が良い食材。山うどの苦味が、豚バラなど特に脂の多い部分と良く合います。今回はきくらげを入れて、ごま油を少し垂らして中華風にしてみました。

山うどとアサリのパスタ→

春が旬の「山うど」と「アサリ」で作るシンプルなパスタ。
「ふきのとう」もそうですが、ほろ苦さが美味しい山菜とアサリ出汁は相性抜群。塩味でシンプルに作りました。柑橘系の香りを添えても美味しいです。

【国産山うど水煮】

天婦羅や炒め物、和え物、煮物などに！近頃は洋食においても使われることが増えてきました。

山うどのきんぴら

「山うど」で作る「ほっ」とする定番の和惣菜「きんぴら」。
今回は、ささがきゴボウ・人参とあわせたオーソドックスなきんぴらと、山うど1本を穂先から根本まですべて使ったきんぴらの2種類を作ってみました。前者はほんのり山の香りがただよう食べやすい味に、後者は山の香りが口中に広がる、季節を感じる味わいになりました。
小鉢にして料理に添えるだけでなぜか心が安らぐ･･･そんな一品をぜひお作りください。

□ロング

国産の山うどを長いまま水煮にしました。
天婦羅や、炒めもの、和え物、煮物などに！
長さ：約30～35cm　約12～14本入り

規格：1kg×12　固形700g
賞味期限：150日　常温

□900g瓶

国産の山うどを使いやすいように10～15cmにカットして水煮にしました。
長さ：10～15cm

規格：900g×12　固形430g
賞味期限：730日　常温

山一商事株式会社 営業部
〒506-0002　岐阜県高山市問屋町30番地88
0577-33-0111（代表）
0577-57-8132（特販部）

http://www.yama-1.com　山一商事株式会社　検索

ツキイチ通信バックナンバーDLページはコチラから▶

ツキイチ通信バックナンバーがホームページから閲覧・ダウンロードできます！

編集・DTP
企画部