



東京を味わうシリーズ  
第8弾!

# 立川市



東京都の中央部に位置する立川市。駅前には商業施設がそろい、かねてより多摩エリアに住む人たちにとって「都心への玄関口」「買い物や遊びに行く街」として発展してきました。一方で、豊かな水量を誇る玉川上水が流れ、水と緑にも恵まれた都市として知られています。

本日は、立川市の特産『うど』を使用した料理をご用意しました。どうぞお召し上がりください。

## 「東京うど」



数少ない日本古来の野菜で、古くは平安時代の貴族に珍重されていたといわれるうど。うどはもともと山菜の一種で、主に山野で採れるものでした。これを畑(うど室)で採れるようにしたのが、立川市や国分寺市で栽培される「東京うど」です。主な出荷時期は12月中旬から4月末頃。成長する前の白い茎と葉を食用にするもので、その味の評価は高く、贈答用に用いられるほか、高級料亭でも使われています。近年は江戸東京野菜として注目を集めています。

☆荏原病院のホームページで、これまでの行事食などを紹介しています。

令和4年4月4日(月)夕食 荏原病院栄養科

## 東京を味わうシリーズレシピ【立川市】

### うどんのちらし寿司



#### 【材料】（2人分）

- |   |       |                |
|---|-------|----------------|
|   | ・ごはん  | 300g           |
| a | ・砂糖   | 小さじ1（3g）       |
|   | ・塩    | 0.4g           |
|   | ・酢    | 大さじ1と1/2強（24g） |
|   | ・うどん  | 60g            |
| b | ・酢    | 小さじ1/2強（3g）    |
|   | ・砂糖   | 小さじ1/3（1g）     |
|   | ・生鮭   | 50g            |
| c | ・酒    | 小さじ1/2弱（2g）    |
|   | ・塩    | 少々（0.6g）       |
|   | ・むきえび | 60g            |
| d | ・砂糖   | 小さじ2/3（2g）     |
|   | ・酢    | 小さじ1/2強（3g）    |
|   | ・卵    | 1個             |
|   | ・砂糖   | 小さじ1強（4g）      |
|   | ・サラダ油 | 小さじ1強（4g）      |
|   | ・胡瓜   | 60g            |
|   | ・塩    | 少々（0.2g）       |
|   | ・刻み海苔 | 2g             |



#### 【作り方】

- ① かために炊いたご飯に、aの調味料を加え混ぜ合わせる。
- ② 皮を剥いたうどんを色紙切りにしてさっと茹で、bの甘酢に漬けておく。
- ③ 鮭はcの調味料を振り、グリルかフライパンで焼き、ほぐしておく。
- ④ むきえびは茹でて火を通した後、dの調味料に漬けておく。
- ⑤ 卵に砂糖を加え良く混ぜ、熱したフライパンにサラダ油を敷き、厚焼き玉子を作る。余熱が取れたらさいの目に切る。
- ⑥ 胡瓜に塩を振り、出てきた水気を絞る。
- ⑦ ①のご飯に②と⑥を混ぜ合わせ、③④⑤を盛り付け、刻み海苔をちらす。