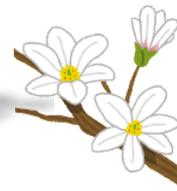




東京を味わうシリーズ
第8弾!

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。