



「うど」のプロフィール

[1]	分類名	: ウコギ科タラノキ属
[2]	学名	: <i>Aralia cordate</i>
[3]	和名	: うど
[4]	外国語表記	: (英) udo (仏) (独) (伊) (中) 土當帰(トウダングエイ)
[5]	原産地・伝播	: 数少ない、日本が原産の山菜です。
[6]	日本への伝来	: 日本原産だけあって、日本人には古くから親しまれてきました。漢字では「土当帰」や「独活」の字を当てています。昔は、初春に野山に自生したうどの若芽を摘み取り、その香りと甘みを味わっていました。17世紀になってから、土寄せをして栽培することで自生のものより丈の長いうどが採れるようになり、これが販売されるようになりました。やがて軟化栽培が始まると、更に市場に出回るようになったと考えられます。一時は江戸幕府が贅沢品と見なし、販売が制限されたこともあったと言われています。
[7]	栄養学的特徴	: 水分が約94%と最も多く、次いで炭水化物約4%、ビタミン、ミネラルなどは、ほんの微量です。栄養よりも、その季節ならではの風味を楽しむ野菜と言えます。
[8]	主な用途	: 生のまま、またはサッとゆでて酢のもの、あえもの、みそ漬けなどにするほか、煮ものや天ぷら、飾り切りにして汁ものの実や刺身のつまにすることに使われます。いずれの場合も皮を厚めにむき、酢水につけてアク抜きしてから使います。かたい皮もアク抜きして、きんぴらや辛煮にするとおいしく食べられます。季節感を大切にする日本料理では、春に欠かせない食材です。
[9]	選び方	: 軟化うどは、全体が白くつややかで張りがあり、びっしりとうぶ毛があるもの、太さが均一で持つと重みがあり、芽の部分が元気なものを選びます。山うどは、先端の緑の葉が生き生きとしているものを選びましょう。
[10]	保存法	: 光に当たるとかたくなるので、新聞紙に包んで冷暗所で保存します。



「うど」の種類

全体が白い軟白うどと、緑色の葉のついた緑化うどに分けられますが、もともと同じ品種で、栽培法が違うだけです。今では栽培ものがほとんどで、野山に自生する天然の「山うど」が、一般市場に流通することはめったにありません。

軟白うど

軟白うど



江戸時代からの伝統がある軟白栽培野菜です。うどの木の根株を太く育てたもので、現在では温度管理された地下のうど室などで太陽を当てずに栽培しています。そのため、先端の芽も含めて全体が光沢のある白色をしているのが特徴です。シャキシャキとした歯ざわりと、特有の香りがあります。季節を通して栽培することができるため、一年中出回っています。

緑化うど(栽培山うど)

露地で盛り土をしながら育てたうどです。本来「山うど」といえば山に自生する山菜のことですが、これは栽培されたものです。「軟白うど」に比べて丈が短く、長さは30cmでいどで皮が厚く、土がかぶっていないところは太陽に当たるため、先端の芽が緑色になっているのが特徴です。「軟白うど」よりも香りと風味がよいと同時に、アクも強いと言われます。