



インフルエンザが流行しています

手洗いと体調管理で予防に努めましょう。かかったかな、と思ったら、早めに受診を。



今回料理を  
教えてくださった  
のは、幸町5丁目の  
須崎恒子さん(右)  
と香織さん(左)

# うど旬

が しゅん  
(1月～3月)



うどんには、光を当てて育てる山うどんと、立川のうどんのような地下で光を当てずに育てる白うどんがあります。白うどはアクが少なく、シャキッとした歯ざわりが楽しめます。和・洋・中の何にでも生かすことができます。家庭で簡単に作れるレシピを紹介します。

立川には、うどんのほかにもおいしい野菜を作ってくれる農家がたくさんあります。地元の味をぜひ味わってください。

## うどん品評会と野菜の直売

市内で収穫され、品評会に出品されたうどんを展示・即売します。また、立川産野菜の直売も行います  
時2月14日(金)▶展示＝午前11時45分から▶販売＝正午から▶野菜の直売＝午前11時ごろから場▶うどん品評会と即売＝市役所208・209会議室▶野菜の直売＝市役所1階西側屋外テラス▶産業振興課農業振興係・内線2650

## うどはここで買えます

### ファーマーズセンター みのーれ立川

営業時間 ● 午前10時～午後5時  
(4月～10月は午後6時まで)  
休業日 ● 毎週水曜日  
所在地 ● 砂川町2-1-5  
電話 ● ☎(538)7227

「うどんドレッシング」も新発売!



## たちかわうどんの春巻き

彩りもきれいで、子どもにも人気のメニュー!

- 1 うどは4cmくらいの長さに切り、石突きに近い部分は皮をむく。拍子木か短冊に切る。
- 2 チーズもうどんと同じくらいに切る。
- 3 大葉、うどん(皮の大きさに合わせて2本～3本くらい)、チーズ、かにかまぼこを春巻きの皮で巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉でのり付けする。
- 4 油できつね色になるまで揚げる。

### 材料(10個分)

うどん — 1/3本～1/2本  
大葉 — 10枚  
プロセスチーズ — 好みの量  
かにかまぼこ — 10本  
春巻きの皮 — 10枚



## たちかわうどんサラダ

アクが少ない立川のうどんの特色を生かした爽やかな一品

- 1 うどは4cmくらいの長さに切って皮をむき、細切りにする。さっと水にさらす。
- 2 サケは焼いて皮と骨を除きほぐす。
- 3 ボウルにうどん、サケ、ピーマン、玉ねぎを入れ、フレンチドレッシングであえる。

### 材料(2人～3人前)

うどん — 1/3本～1/2本  
サケ — 1切れ  
ピーマン — 1個(細切り)  
玉ねぎ — 1/2個(細切り)  
フレンチドレッシング — 適宜



## 須崎さんちの うどんの卵とじ

簡単だけどボリュームも  
うまもたっぷり!

- 1 うどは薄めの短冊切りにする。枝は斜めに切る。
- 2 豚肉、生しいたけ、油揚げは好みの大きさに切る。
- 3 うどと②を炒め、砂糖としょうゆで味を調えたら、溶き卵を回し入れて火を止める。

### 材料(2人～3人前)

うどん — 1/3本～1/2本  
豚肉 — 好みの量  
生しいたけ — 3個～4個  
油揚げ — 1/2枚  
卵 — 2個  
砂糖、しょうゆ — 適宜



## たちかわうどんピクルス

シャキッとした歯ざわりを長く  
楽しめます(冷蔵庫で3週間く  
らい保存可)

- 1 うどは4cmくらいの長さに切って皮をむき、拍子木切りにする。鍋で2分～3分ゆでて(歯ごたえが残るように硬めに)ザルにあげる。
- 2 鍋に酢と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら①のうどんを入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- 3 鷹の爪を加えて冷ます。

### 材料

うどん — 好みの量  
酢 — うどがかぶるくらい  
砂糖 — 好みの量  
鷹の爪 — 適宜(輪切り)

## 立川のうどはこんなにえらい!

**アク抜きはほとんど必要ない**  
アクが少ないので、すぐに調理するなら、さっと水にさらす程度で十分です。ただし皮は多少アクがあるので、酢水に1分～2分漬けるとよいでしょう。

**捨てるところがない**  
皮は千切りにしてキンピラに。枝や切れ端も炒め物や味噌汁にするとおいしく食べられます。

### うどんの 保存方法

- 新聞紙に包みビニール袋に入れて冷暗所に。
- 1週間くらい日持ちしますが、生野菜なので、お早めに。
- 光に当てるとすぐに変色してしまいます。
- 冷凍はできません。

### こんな 料理にも

定番の天ぷら、キンピラのほかにも、タラやサケのホイル焼き、回鍋肉、タイやタコのカルパッチョ、味噌汁、焼きそば、ペペロンチーノ、ラーメン