

令和8年2月25日 水曜日

【旬：東京うど】



★ 東京うどの炒め煮
☺八王子産にんじん使用

★牛乳

★さばのごま風味焼き

★ごはん

★ちんげん菜と豆腐のみそ汁
☺八王子産にんじん使用

令和8年2月25日 水曜日



東京うど

うど(独活)は、日本原産の野菜です。根株に土をかぶせて栽培される、薄緑色の「山うど」、光を当てずに栽培される真っ白な「軟白うど」があります。

軟白うどは12月～4月が旬です。

都内でもうどを栽培しています。立川市や国分寺市などで栽培されている「東京うど」は、23品目ある江戸東京野菜の中のひとつです。

今日はいもを使って『うどの炒め煮』を作りました。

