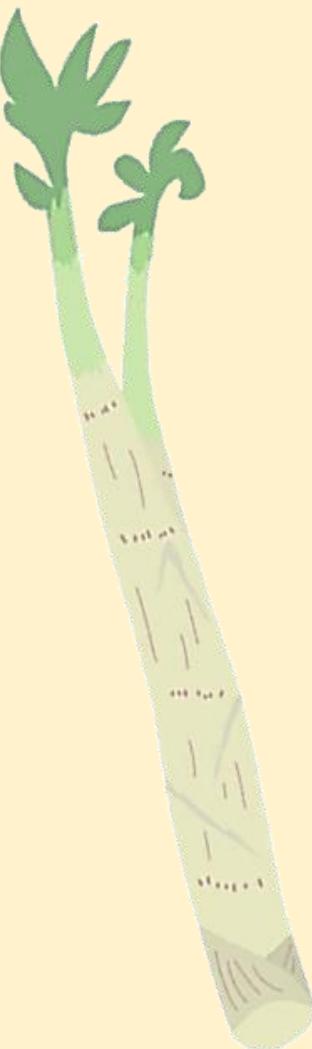


令和8年2月2日 月曜日

【旬:東京うど】



# 令和8年2月2日 月曜日



## 旬: 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。

今日はうどを使って  
うどの炒め煮をつくりました。