

令和8年2月2日 月曜日

【旬:東京うど】

★ 果物(せとか)



★ 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



★青梗菜と豆腐のみそ汁
☺八王子産にんじん使用



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。

今日はいもを使って
うどの炒め煮をつくりました。

