



平成29年(2017年)

2/20

第1429号

市報

こだいら



ぶるべー



携帯電話用



スマートフォン用



第29回
公民館九館会まつり…………… 6面
ご存じですか
市民無料相談…………… 7面
文部科学大臣表彰 職場体験などの
キャリア教育…………… 8面

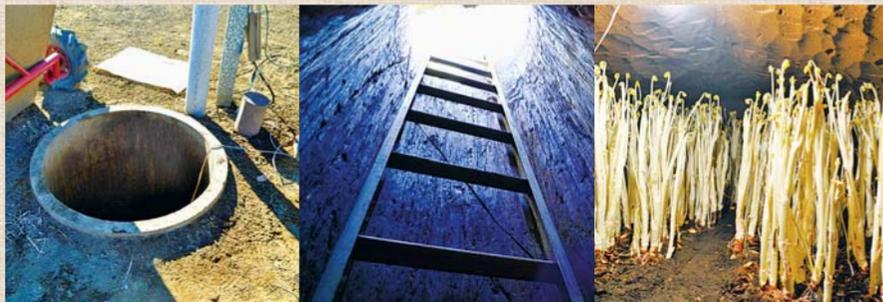
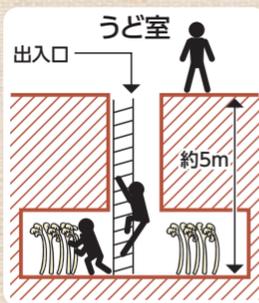


暗い穴の中で育つ伝統野菜

小平うどは、江戸時代から栽培される伝統野菜です。その栽培方法は、地中深くにうど室（むろ）と呼ばれる穴を掘り、太陽の光を当てずに育てる、大変手間のかかる作業です。

そんな大変さもあり、市内で栽培している農家は3戸ほどですが、生産量は都内第3位を誇っています。

旬を迎えるうどは、独特な香りとシャキシャキとした食感が魅力で、疲労回復に役立つアスパラギン酸や美肌効果が期待できるコリンなどが豊富に含まれています。



おすすめレシピ うどの肉巻き

材料（2人分）

- 豚バラ肉…………… 8枚
(15センチ程度の長さ)
- うど…………… 1/4本
- 本菜の花…………… 2本
- パプリカ…………… 1/4個
- レタス…………… 4枚
- プチトマト…………… 4個
- 塩・こしょう…………… 適量

うどがお肉のうまみを吸ってとってもジューシー。ふわっと香るさわやかな風味が楽しめます。



作り方

- ①うどは7センチくらいの長さに切り、皮をむき縦に4等分する。
- ②菜の花はさっとゆでて半分の長さに切り、下半分は縦に2等分する。
- ③パプリカは細切りにする。
- ④野菜①～③を好みの組み合わせで4本くらいずつ豚肉で巻く。
- ⑤油を引いたフライパンに④を並べ、蓋をして中火で3分ほど焼く。全体に塩・こしょうをふる。
- ⑥器にレタス、プチトマトとともに盛り付ける。

小平うどの即売会

とき 3月4日(土) 午前9時から
ところ JA東京むさし小平ファーマーズ・マーケット

※売り切れしだい終了。箱売り、地方発送もできます。

主催 小平市野菜組うど部会

問合せ JA東京むさし小平支店指導経済課
☎042(348)7244

当日以外でもうどを販売しています。



うど料理講習会

旬野菜を食べよう 小平うどのおいしいレシピ

とき 3月1日(水) 午前10時～午後1時 ところ 中央公民館実習室
費用 無料 対象 市内在住の方(平成26年以降、初めて受講される方)

定員 24人 講師 原口美穂さん(栄養士、食生活アドバイザー)

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、布巾

共催 JA東京むさし小平支店、小平市野菜組うど部会

申込み 2月23日(木)の正午までに、問合せ先へ(電話可。申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に連絡)

問合せ 市民相談課☎042(346)9607