

旬の野菜をおいしく食べよう！

数少ない日本原産の野菜

うど 独活を食べよう。

山野に自生しますが、店には栽培ものが並びます。ハウス栽培にも緑色独活と日に当てずに栽培した軟白独活があります。出盛り期は早春で歯ざわりの良さと独活の香りが特徴です。

むいた皮などは捨てないで
きんぴらなどにして食べる
と無駄なく独活を使い切れ
ますよ。



独活と蛸のサラダ



スタイリスト/小菅聖子



選び方

葉先がみずみずしいものが新鮮。黒く縮れているものは古い。根元に適度な湿り気があり、なるべく太いものを選びましょう。

材料 (4人分)

独活	1本
酢水	適量
ボイル蛸 ・ドレッシング	100g
酢	大きじ1.1/2
サラダ油	大きじ1
しょうゆ	小さじ1/2
だし汁	大きじ1.1/2
砂糖	少々

パセリのみじん切り 適量

作り方

- 1.独活は皮をむき、4cm長さの短冊切りにし、酢水に漬けて水気をきる。
- 2.蛸は薄切りにする。
- 3.ドレッシングの材料を混ぜ、1、2を入れてあえる。
- 4.器に3を盛りつける。