

## ウドの酢みそあえ



1. ウドを洗い、食べやすい大きさに切り熱湯<sup>ねっとう</sup>で茹<sup>ゆ</sup>でる。
2. 1～2分で柔らか<sup>やわ</sup>くなるので、柔らか<sup>やわ</sup>くなったらすぐに水で冷<sup>さ</sup>ます。
3. 酢<sup>そ</sup>みそを添<sup>そ</sup>えて出来上がりです。  
\*酢みそ(みそ 大さじ1 砂糖 大さじ1/2 酢 大さじ1弱)目安です。お好みで分量<sup>ぶんりょう</sup>は変えて下さい。
4. 食べる時に酢みそとあえて食べて下さい。



<sup>じせい</sup>  
これが自生のウドです。

♥ウドの<sup>しゅん</sup>旬は3～5月です。

<sup>どくとく</sup>独特の<sup>ふうみ</sup>風味や<sup>にが</sup>苦みがあるが、<sup>げどくさよう</sup>苦みには解毒作用  
があり、冬にため込んだ<sup>しぼう</sup>脂肪や<sup>ろうはいぶつ</sup>老廃物を<sup>こうか</sup>デトックスしてくれる効果があるそうです。