

## 食べてみんなかな 郡上の味（うどの酢みそ和え・きんぴら）



### うどの酢みそ和え

うどん	2本
白味噌	大さじ1
酢	大さじ1 30cc
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
顆粒だし	少々

### うどのきんぴら

うどん(皮・茎・葉)	2本分
しゅうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
顆粒だし	少々
唐辛子	適量
ごま	少々
オリーブオイル	大さじ1

### 《うどの酢みそ和え》

1. うどはよく洗い葉をおとし、皮をむき、酢水に浸けておきます。  
(色が変わるのをおさえるためです)
2. うどを食べやすい大きさの斜め切りにし、酢水につけます。
3. 沸騰したお湯の中に酢を少し入れカットしたうどんを入れ茹でます。  
(シャキシャキ感が残る程度に茹でます)
4. 茹でたうどは、冷水に入れて冷まします
5. ボールに白味噌、砂糖、酢、しょうゆをあわせて混ぜます。
6. 水気をしぼったうどんを入れて和えます。
7. 顆粒だしを入れて味を調えます。

### 《うどのきんぴら》

1. うどの皮や茎をきれいに洗い、斜め切りにします。  
柔らかな芽や葉も食べやすい大きさに切ります。
2. あくを取るため沸騰したお湯の中にうどんを入れ少し茹でます。  
その後、ざるに上げ冷まします。
3. フライパンに油をひき、水気をしぼった皮や茎、葉を入れ少ししんなりするまで炒めます。
4. 砂糖、しょうゆ、顆粒だし、唐辛子を加え炒り煮にします。
5. 最後にゴマをふって、ざっと混ぜます。

### ★ワンポイント

・うどは、しっかり火を通すことで、余分なえぐみが消えます。