

うるいと鯖缶の煮物

《材料》 ※4人分

うるい 100g

鯖水煮缶 1/2缶

だし汁 ひとひた

※a※

醤油 大さじ2

砂糖 大さじ1

酒 大さじ1

《作り方》

① うるいは3cmの長さに切ります。

② 鍋にうるいとだし汁を入れ、だし汁が沸騰したら💡鯖缶を汁ごと加えます。

③ 再び沸騰したらaを加え煮ます。💡全体に味が馴染んだら器に盛り付けます。



ポイント

鯖缶は臭みが残らないように沸騰してから入れましょう。

ポイント

うるいはアクが少ないので、そのまま煮てもおいしく食べられる山菜の一つです。うるいの食感を煮込む時間で調節しましょう。

・シャキッとした歯応えでクセがなく、軽いぬめりが魅力。早春の訪れを伝える「うるい」。山形県では、村山地域、最上地域を中心に栽培が行われ、冬季のハウスでの促成栽培のものと、春の訪れとともに出荷時期を迎える露地栽培のものがあります。

・また最上地域では、同様の促成栽培でも、光を遮断することで白さと柔らかさを強調したうるいを生産。「雪うるい」のブランド名で出荷し、生でも美味しく食べられる食材として注目を集めています。

早春の息吹を伝える
瑞々しい「うるい」



レシピ考案・監修
料理家
菅野由子先生

うるいのチーズ・チーズ・チーズ

《材料》 ※2人分

うるい 1パック

生ハム 適量

※ a ※

マヨネーズ 大さじ2

ヨーグルト 大さじ2

スライスチーズ 2枚

ピザ用チーズ 適量

粉チーズ 適量

《作り方》

- ① うるいはゆでてざるにとりそのまま冷まします。💡
- ② うるいを食べやすい長さに切り、生ハムで巻きます。
- ③ aをあわせます。
- ④ 耐熱の器に生ハムで巻いたうるいを並べaのソースをのせます。
- ⑤ ④にスライスチーズ・ピザ用チーズ・粉チーズ💡をのせて200度に予熱したオーブンで3～5分焼きます。チーズが溶けて少し焼き色がついたら出来上がりです。

ポイント

うるいは、風味や食感が損なわれないよう水にさらさずにそのまま冷まします。

ポイント

粉チーズを最後にのせると表面にきれいな焼き色がつき、さくさくの食感も楽しめます。



レシピ考案・監修
料理家
菅野由子先生