



# 小笹うるい 簡単おすすめレシピ

## レシピ一覧

1. 生ハム巻き
2. チーズフライ
3. 和風煮
4. 牛肉巻き
5. 豚肉巻き
6. ホイル焼き
7. ツナ炒め煮





生のうるいを生ハムで巻くだけ！

## 1. 小笹うるいの生ハム巻き

---

### 材料（2個分）

小笹うるい	1本
生ハム	2枚

---

### 作り方

- ①うるいを3等分に切り、根本と茎を葉でくるむ。
- ②生ハムで巻く。

#### <ひとこと>

生の小笹うるいをぜひ一度味わってみてください。噛むほどにぬめりと甘みが出て、格別のおいしさです。

生で食べる場合は5月初め頃までのやわらかいものがおすすめ。



お子様にも大人気!

## 2. 小笹うるいの豚肉チーズ巻きフライ

### 材料（2本分）

小笹うるい	2本
豚ロース薄切り	2枚
米粉（または小麦粉）	適量
卵	1個
パン粉	適量
揚げ油	適量

### 作り方

- ①うるいを3等分に切り、根本と茎を葉でくるむ。
- ②豚肉を広げ、スライスチーズ1/2枚と①をのせ、うるいとチーズがはみ出さないようにぐるっと巻く。
- ③米粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、160～170℃に熱した油で、中まで火が通るように10分ほどじっくり揚げる。

<ひとこと>

チーズ風味でお子様も好きな味。ボリュームと食べ応えがあります。



おもてなしの一品に

### 3. 小笹うるいの和風煮

#### 材料（2人分）

小笹うるい	2本
油揚げ	2枚
牛薄切り肉	4枚
だししょうゆ	大さじ2
粉末だし	小さじ1/2

#### 作り方

- ①うるいを3等分に切り、根本と茎を葉でくるむ。
- ②油抜きした油揚げを半分に切り、袋の両端を切って広げる。  
その上に牛薄切り肉を広げ、①のうるいをのせ、手前から巻く。
- ③鍋に②を並べ、調味料と水1/2カップを加えて弱火で10分ほど煮含める。

<ひとこと>

和風の味付けが、うるいにピッタリです。



すき焼き風

## 4. 小笹うるいの牛肉巻き

### 材料（2個分）

小笹うるい	2本
牛薄切り肉	2枚
だししょうゆ	小さじ1
A 砂糖	小さじ1/3
水	小さじ1
油	小さじ1/2

### 作り方

- ①うるいを3等分に切り、根本と茎を葉でくるむ。
- ②牛肉を広げ、①のうるいをのせて巻く。
- ③巻きおわりを下にしてフライパンに並べ、油を入れて蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ④火がとおったら、Aを回しかけてからめる。

<ひとこと>

調味料の量はお好みで調整してください。



豚肉と塩のシンプルな味付け

## 5. 小笹うるいの豚肉巻き

---

### 材料（2個分）

小笹うるい	1本
豚ロース薄切り	2枚
油	小さじ1/2
塩	適量

---

### 作り方

- ①うるいを3等分に切り、根本と茎を葉でくるむ。
- ②豚肉1枚を広げて塩を1つまみ振り、①のうるいの1/2本分をのせて巻く。
- ③フライパンに巻き終わりを下にしてのせ、油を入れ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。

<ひとこと>

うるいの甘味と豚肉の旨味が合います。



調理はグリルにおまかせ

## 6. 小笹うるいの豚肉ホイル焼き

### 材料

小笹うるい	1本
豚ロース薄切り	1枚
味噌	3g
マヨネーズ	3g

### 作り方

- ①うるいを3等分に切る。
- ②味噌とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ③大きめに切ったアルミホイルに豚肉をのせて②を塗り、  
①のうるいと葉をのせ、その上にさらに②を薄く塗る。
- ④アルミホイルで隙間なく包み、グリルに入れて中火で8分焼く。

### <ひとこと>

葉に少し苦みがあるので、苦手な方は葉を除いてください。  
うるいが味噌マヨネーズと合います。



ツナのうまみでやさしい味

## 7. 小笹うるいとツナの炒め煮

### 材料

小笹うるい	100g
ツナ	1/2缶
塩	1g

### 作り方

- ①うるいは食べやすい長さに切る。
- ②鍋に①とツナ、塩を入れて混ぜ合わせ、蓋をして弱火で蒸し煮にする。

#### <ひとこと>

ツナ缶の油も捨てずに一緒に入れるとコクが出ておいしいです。  
焦げそうなときは少量の水も加えてください。



### その他くうるいの洗い方>

- ・ 根本に土がついているため、1 c m位切りおとす
- ・ ボールに水をため、1つ1つ茎を剥がしながら丁寧に土を洗い流す