

今日6月5日は「世界環境デー」です。

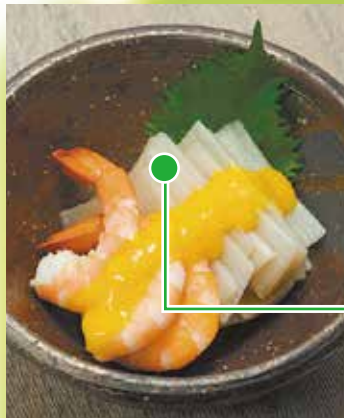
# カンタン! オイシイ!

## 旬の食材で「エコうまレシピ®」を作ろう!



今回使用したのは  
**コチラ!** 丸鶏(鶏肉とがら)をじっくり煮出した本格的な鶏がらスープの素です。鶏だしの鍋や炒めものなど様々な料理をおいしく使

### 地元産のウドをムダなく使った「エコうまレシピ」



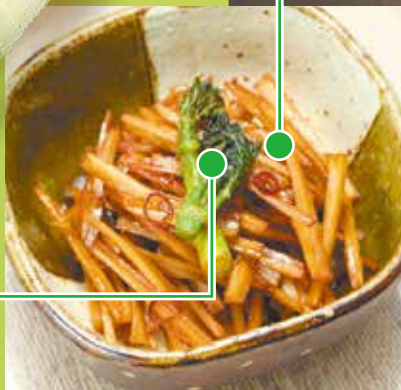
**ウドとエビの黄身酢和え**  
材料:ウド1本 エビ12尾 黄身酢(寿司酢大さじ3 卵黄2個分)エビの煮汁(「ほんだし」小さじ1/2 水1/2カップ 酒大さじ1/2 みりん大さじ1/2 塩小さじ1/4)  
皮を剥いて短冊切りにしたウドはアク抜きをしてさっと茹でる。エビは煮汁で2分ほど煮てそのまま冷まし、殻をむく。寿司酢と卵黄を30秒湯煎にかけて黄身酢を作り、盛り合わせたウドとエビにかける。

茎

茎

皮

葉



### ウドの皮のいなかキンピラ

材料:ウドの皮と葉っぱ 3本分 しょうゆ大さじ4 みりん大さじ2 赤唐辛子1/2本 ごま油大さじ1  
ウドの皮は太めの千切りにし、葉っぱと一緒に酢水に浸してアクを抜く。ごま油で炒め、しんなりしてきたら調味料を加えて汁けがなくなるまでいっつける。

### ウドの豚バラ巻き 中華あんかけ

材料  
(4人分)

うどん2本(約300g) 豚バラ肉200g 塩小さじ1/4 こしょう少々 サラダ油小さじ2  
万能ねぎ5本  
中華あん(「味の素KK丸鶏がらスープ」小さじ2 水1カップ しょうゆ大さじ2  
ごま油大さじ1 砂糖小さじ1 赤唐辛子1/2個 片栗粉小さじ2)

作り方

- ①ウドは5〜6cmの長さに切って皮を剥き、酢水に20分ほど浸してアク抜きをする。塩少々(分量外)を加えた湯で1〜2分茹でて水にとる。
- ②豚肉を広げて塩こしょう、水けを拭いた①を芯にして巻いていく。
- ③フライパンにサラダ油を熱して②を焼く。
- ④小鍋に水1カップ、「丸鶏がらスープ」、しょうゆ、ごま油、砂糖、種を取った赤唐辛子を煮立て、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤③を器に盛り④の餡をかけて、万能ねぎの小口切りを添えていただく。

### ★ エコうまポイント ★

「丸鶏がらスープ」は、あっさりとしているのにコクのある味わいで、ウドの爽やかな香りを一層際立たせてくれます。「豚バラ巻き」で剥いた皮や葉っぱはキンピラにすると残さず食べられ、まさに「エコうまレシピ」にピッタリの素材です!



【瀬田川 千秋】  
料理研究家

6月7日(金) 15:50~  
ABSテレビ  
「エビス堂☆金」でも、「エコうまレシピ」を紹介しています。是非ご覧ください。

お料理とパンとお花の教室「工房あき」主宰。7年前より、秋田魁新報「MaMa」できたくッキングチーム代表を務め、平成23年4月より、ABS秋田放送テレビ「エビス堂☆金」にレギュラー出演中。  
また、企業の商品開発アドバイザーや、公認レシピの製作も手がけている。結婚後のフランス生活を経て再認識した、ふるさと秋田の食材の素晴らしさを、手軽な家庭料理を通して紹介している。  
FCAJ認定フードコーディネーター

### 「エコうまレシピ」とは...?

味の素KKは、「エコ」で「うまい(美味い・上手い)」レシピ、「エコうまレシピ」を提唱しています。毎日の食卓で簡単に出来るから、毎日地球にやさしい、そしておいしい。みんなで「エコうまレシピ」をはじめましょう!

「エコうまレシピ」の3つのポイント

1

「旬」の食材を選ぼう!

2

食材をムダなく活用!

3

手際よく、簡単に!

※「エコうま」「エコうまレシピ」は味の素KKの登録商標です。

ホームページでは他にもいろいろ「エコうまレシピ」を紹介しています

エコうまレシピ

検索