



ひろこ、  
さわこの

# とっておき レシピ

今月の食材

うるい

## 今月の料理

うるいはアクが少なく、扱いやすい山菜の一つですね。さっと茹でて和え物やサラダにしたり、汁物の具にしたり、炒め物にしたりとさまざまな料理に使うことができます。今回はいつも家にある卵と組み合わせた中華風のふんわり卵焼きです。今回は桜えびを加えましたが、ツナ缶やカニカマ、ハムなどと組み合わせても美味しくつくることができます。お手軽ですので、ぜひつくってみてください。(ひろこ)

## うるいと桜えびの卵焼き

### 材料 (4人分)

うるい..... 約100g  
桜えび..... 大さじ3~4  
卵..... 4個  
水..... 大さじ3  
片栗粉..... 大さじ1  
鳥ガラスープの素..... 小さじ1  
コショウ..... 少々

### つくり方

- 1 うるいは小口から5mmくらいに切る。
- 2 水に片栗粉とスープの素、コショウを加えて混ぜ、卵を加えてよく解きほぐし、桜えびとうるいを入れてさらに混ぜる。
- 3 小さめのフライパンにサラダ油大さじ2を入れて熱し、卵液を流し、箸で大きく混ぜながら半熟にし、蓋をして火を弱めて2~3分焼いて火を通す。できれば裏返して両面焼く(片面だけ焼いてそのまま盛りつけてもOKです)。
- 4 そのまま盛りつければ完成。

※ 大きいまま盛っても切ってから盛っても良いですし、好みでケチャップなどをかけても美味しく召し上がれます。

### プロフィール



**堀江ひろ子** (料理研究家 栄養士)  
日本女子大学食物学科卒 母堀江泰子、娘ほりえさわこ、母娘3代で料理研究家。NHKきょうの料理や、あさイチなどに出演し新聞雑誌などにも執筆。著書多数。家庭料理の大切さを啓蒙している。



**ほりえさわこ** (料理研究家 栄養士)  
女子栄養大学卒 堀江ひろ子の長女 11歳と7歳の母。NHKきょうの料理などのテレビに出演、著書多数。イタリア、韓国に家庭料理の勉強のために留学。代々伝えられている堀江家の家庭料理を踏襲し、さらに幅を広げているいろいろな料理を開発している。

2016年 5月号 NO.110

## Contents

02 料理 ひろこ、さわこのとっておきレシピ  
うるいと桜えびの卵焼き

03 特集 林業で地方創生 山形県金山町

10 森の手 浅見和夫さん 埼玉県児玉郡神川町

12 研究機関の取組 国立研究開発法人 森林総合研究所 林木育種センター

14 Topics 1 山地災害防止キャンペーン

16 緊急報告 熊本地震による甚大な被害の発生

17 お知らせ 第67回 全国植樹祭の開催について

18 現場レポート みどりの女神が行く!

### (表紙の説明)

樹齢80年以上の金山杉と、金山杉を使用して建てられた金山町立明安小学校  
(関連記事特集3~9ページ)