



おざさ 小笹うるい (ユリ科)

上山市小笹地区で古くから栽培されてきたうるいで、太くて緑と白の色彩がはっきりしており、ぬめりが強い。



小笹うるいとにしんの煮物

材 料 [2人分]	・小笹うるい	75g	・水	50ml
	・凍みだいこん	約10cm	・酒	50ml
	・身欠にしん	1本	・しょう油	大さじ1/2
			・砂糖	小さじ1/2

- 作り方**
1. 小笹うるいは葉先をとり、白と緑の鮮やかな色を保つため熱湯をくぐらせて5cmの長さに切る。
 2. 凍みだいこんはぬるま湯で戻し水分をきっちり切り、縦に2等分してから4等分に切る。
 3. 身欠にしんは少し軟らかめの物を選んで4等分にする。
 4. 水、酒を煮立たせ、3を入れて少し煮る。
 5. 4にしょう油、砂糖を加え2を入れて味が染み込むまで煮る。
 6. 最後に1を入れ、汁がなくなるまでなべごと持ちひっくり返しながらかき混ぜる。



小笹うるいを使ったイタリアンサラダ

材 料 [2人分]	・小笹うるい	2本	《ドレッシング》		
	・アスパラガス	2本		白ワインビネガー	大さじ1/2
	・いちご	2個		オリーブ油	大さじ1
	・生ハム	4枚		塩、こしょう	少々
	・黒こしょう	少々			

- 作り方**
1. 小笹うるい、アスパラガスは湯がいて3~4cmに切る。
 2. いちごは1個を6等分し縦長に切る。
 3. 1、2を合わせ、生ハムを放射状に敷いた上に彩りよく盛り、ドレッシングを作りかける。
 4. 上に黒こしょうを少々振る。
- ※ 酸味が足りない時はレモンを絞って調節するとよい。

小笹うるいきゅうりの一夜漬け

材 料 [2人分]	・小笹うるい	75g
	・きゅうり	1/2本
	・塩	小さじ1/2~1

- 作り方**
1. 小笹うるいは葉先約3cmを切り落とす。茎は根の方を約2cm切り落とし、バラバラにする。
 2. 1を軽くゆで、ゆで上がった水にとり5cmの長さに切り、絞る。
 3. きゅうりは薄い輪切りにする。
 4. 2、3を塩でもみ、重石をして一夜漬ける。

