

～下関短期大学考案～

ウニを使った 絶品レシピ

わたしたちが考えました♪



recipe.1



激ウマ!

【材料(4人前)】

米.....2合(300g)
 粒ウニ.....1瓶程度(60g)
 A 味噌.....大2・2/3(48g)
 〓みりん.....大1・1/3(24g)
 片栗粉.....大2・2/3(24g)
 油.....大2・2/3(32g)
 ごぼう.....1本(100g)
 人参.....1/4本(32g)
 ごま油.....大1/2(6g)
 〓出汁.....出汁小2(10ml)
 〓砂糖.....小2(6g)
 B 酒.....小2(10g)
 〓醤油.....小2(12g)
 白ごま.....お好み(2g)
 唐辛子(小口切り).....1本
 海苔.....全型8/9枚(3.2g)
 フリルレタス.....4枚(40g)
 ミニトマト.....8個(120g)

【栄養価(1人あたり)】

エネルギー.....462kcal
 たんぱく質.....9.8g
 脂質.....11.7g
 食塩相当量.....3.0g

うにっスライスバーガー

【下準備】

- 米は洗って分量の水に30分から1時間浸漬させ、炊いておく。
- 唐辛子は小口切りにし、海苔は全型を9等分にする。
- フリルレタスは適当な大きさにちぎり、ミニトマトは洗っておく。

【作り方】

- ①ごはんをAと片栗粉を混ぜ、ラップで丸くしっかりと握る。1cmの厚さになるように押さえ、丸く成型する。
- ②ごぼうは皮をこそぎ、3～4cmの長さに千切りし、切った端から水に漬けてアクを除く。人参は3cmの長さに千切りする。
- ③鍋にごま油を熱し、唐辛子を炒め②を入れて炒める。しんなりしてきたらBを加えて調味し、汁気がなくなるまで炒め煮にし、白ごまを混ぜる。
- ④フライパンに油を引き、①を崩れないように置き蓋をして焼く。焦げ目がついたらひっくり返し反対側も焼く。
- ⑤皿に④を1枚のせ、海苔、フリルレタス、③、フリルレタス、海苔の順にのせ④を1枚のせる。ミニトマトを添える。

【ポイント】

- ごはんは1人あたり150gで計量し、2等分します。(茶碗1杯で約150g)

recipe.2



お手軽!

うにとはなっこりーのパンキッシュ

【下準備】

- オーブンは180℃に温めておく。

【作り方】

- ①パンは耳の内側に包丁で深さ2cm程度の切り込みを入れ、180℃のオーブンで5分焼き、器の形になるよう内側をへこませておく。
- ②玉ねぎは皮をむき、縦半分に切り、さらに横半分に切ったものを5mm幅に切る。
- ③エリンギは縦半分に切り、斜めの薄切りにする。
- ④はなっこりーは、茎と花部分(飾り用)を分ける。茎の部分は皮をむき5mm幅で斜めに切る。
- ⑤花部分は1%の塩(分量外)を入れたお湯で30秒茹でる。
- ⑥フライパンにバターを入れ、②～④(茎)を入れ炒める。野菜がしんなりしたら塩1gで味をつけ、冷ましておく。
- ⑦ボウルに粒ウニを入れ、塊があれば潰し、生クリーム、卵、塩1gを入れ混ぜる。
- ⑧①に⑥を入れ、⑦を流し入れ、シュレッドチーズをのせ、180℃のオーブンで15分焼く。
- ⑨皿に盛り、⑤を添える。

【ポイント】

- 焼き加減はオーブンにより異なりますので、押さえてみて卵液が出なくなるまで加減して焼いてください。

【材料(4人前)】

食パン(4枚切り).....4枚
 玉ねぎ.....1/4個(80g)
 エリンギ.....2本(60g)
 はなっこりー.....1袋(160g)
 バター(有塩).....10g
 粒ウニ.....小2(12g)
 生クリーム.....200ml
 卵(Mサイズ).....2個(100g)
 塩.....2g
 シュレッドチーズ.....60g

【栄養価(1人あたり)】

エネルギー.....567kcal
 たんぱく質.....18.6g
 脂質.....34.2g
 食塩相当量.....2.7g

recipe.3



ぷるぷる♪

【材料(4人前)】

出汁 300ml
 〔昆布 3g
 かつお節 3g
 ミノトマト 8個 (120g)
 枝豆(冷凍) 60g
 山芋 80g
 粒ウニ 小2 (12g)
 粉ゼラチン 5g
 塩 小1/3 (2g)
 薄口醤油 小1/3 (2g)
 ブロccoli お好み (12g)
 生うに 20g

【栄養価(1人あたり)】

エネルギー 61kcal
 たんぱく質 5.4g
 脂質 1.6g
 食塩相当量 0.9g

だし香る 生うにのゼリー寄せ

【下準備】

○鍋に昆布を入れ、使用量の1.3倍の水(390ml)に10分～30分漬けておく。

【作り方】

- ① 昆布を入れた鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加える。鍋の周囲が沸騰し始めたら火を消し、そのまま1～2分置いて、こす。
- ② ①300mlに塩と薄口醤油を入れ、60℃程度まで冷めたら粉ゼラチンを入れて溶かし、粒ウニと混ぜる。
- ③ ミノトマトはへたを取り、へたと反対側に爪楊枝で穴をあけ、沸騰したお湯に5秒ほど入れて引き揚げ、皮をむき、8等分に切る。
- ④ 枝豆は解凍し、さやから出す。
- ⑤ 山芋は皮をむき、7mm角に切り、塩(分量外)をふり、よく揉み洗いしてぬめりを取る。
- ⑥ ③～⑤を器に入れ②を注ぎ、冷やし固める。
- ⑦ 茹でたブロッコリーと生うにをのせる。

【ポイント】

○冷凍枝豆の廃棄率は50%なので、さやつきのものを使用する場合、倍の量を準備しておきます。

recipe.4



下短生考案☆

うにクリームコロッケ ～オリジナルソース添え～

【材料(4人前)】

玉ねぎ 1/3個 (100g)
 バター(有塩) 40g
 薄力粉 1/5カップ (40g)
 牛乳 260ml
 塩 2g
 ウニ醤油 大1・1/3 (24g)
 卵黄 1個 (18g)
 薄力粉 大1・1/3 (12g)
 全卵(Mサイズ) 1個 (50g)
 生パン粉(食パン5枚切り2枚) 72g
 揚げ油(給油率10%) 適量
 リーフレタス 4枚 (40g)
 レモン 1/2個
 パセリ 4枝
 ノンエッグマヨネーズ 大2・2/3 (4g)
 A 粒ウニ 小2 (12g)
 牛乳 32g

【栄養価(1人あたり)】

エネルギー 392kcal
 たんぱく質 7.5g
 脂質 32.0g
 食塩相当量 1.4g

【下準備】

- 食パン(5枚切り)2枚をちぎり、フードプロセッサーで細かくきざんでおく。
- レモンは、くし型に切っておく。
- リーフレタス、パセリは洗って適当な大きさに切っておく。

【作り方】

- ① 玉ねぎは皮をむきみじん切りにし、バターで焼き色がつかないように炒め、塩で味をつける。
- ② 火を止め、①に薄力粉を加え、馴染んだら牛乳260mlを少しずつ注ぎ、溶きのぼす。適度に粘度がつくまで再び過熱する。
- ③ 50℃くらいまで冷まし、卵黄とウニ醤油を入れて混ぜ、金属製のバットに広げ、冷蔵庫でよく冷やす。
- ④ ③を8等分に成形し、薄力粉、溶き卵、生パン粉の順に衣をつけ、180℃～190℃に熱した油で1分半～2分間揚げる。
- ⑤ Aをよく混ぜ、粒ウニは塊があれば潰す。
- ⑥ 皿にリーフレタス、コロッケ、レモン、パセリを盛りつけ、容器に入れた⑤を添える。

【ポイント】

- ノンエッグマヨネーズは卵不使用で酸味が少なく、粒ウニとの相性が良いです。まずはそのまま、レモンをかけ、ソースをかけて3パターンの味が楽しめます。