

白うりレシピ

その1

箕島園芸組合 白うり部会 監修
JA瀬戸グリーンセンター 佐藤 考案

・白うりとは？

白うりはウリ科に分類される野菜で、長さは20～30cm程で太さは3～7cm程。旬が6、7月になります。皮は淡い緑色をしており、熟すと白っぽい色になるのが特徴。淡泊な味で、漬物や濃い味の味付けが向いています。福山では、箕島で特産品として古くから作られていて、漬物用として買って下さる方が多いです。

・白うりは何がよいの？

白うりはとてもカリウムが豊富な野菜です。カリウムには体内のナトリウム量を調整する働きがあるため塩分の取りすぎによる高血圧やむくみの予防や、カリウム不足による熱中症への予防にも効果があります。

今回はそんな白うりレシピの第1弾として、ご家庭で並びやすい料理のレシピを考案しました。この夏に向けて、ぜひ白うり料理をご家庭で作ってみてはいかがでしょうか？

出荷されている白うりは
わたしたちが作っています！
箱売りの即売もやっております
お求めの方はJA瀬戸グリーンに
お電話よろしくお願いします！
(TEL:084-949-2855)



箕島園芸組合 白うり部会

・白うりのポテサラ



材 料：じゃがいも約 500g 白うり 150g
人参 1/4 たまねぎ 1/4 ハム 3枚

調味料：塩小さじ 1/2 酢大さじ 1/2
マヨネーズ 60～80g(お好みで)

作り方：千切りにした玉ねぎと白うりを塩もみ
しんなりとしてきたら水洗いする
じゃがいもと人参を皮付きのまま茹でる
(栄養分が水の中に逃げるため！)
じゃがいもをつぶし、人参とハムを切る
材料をマヨネーズとあえる
最後に酢を入れて混ぜて完成！

・白うりの豚バラ煮



材 料：豚バラ 100g 白うり 300g

調味料：サラダ油大さじ 1 水 50cc
砂糖大さじ 2 しょうゆ大さじ 3
お酒大さじ 1 みりん大さじ 1
だしの素小さじ 1

作り方：豚バラ肉を食べやすい大きさに切る
白うりは味がしみこみやすいように
1cm×3cm台にカット
サラダ油で先に豚肉を入れて炒めて
軽く火が通ってきたら白うりを入れる
火が通ってきたら、調味料を入れる
中火で煮立たせたあと、蓋をして弱火で
15分ほど煮る (焦げないように注意！)
白うりがいい感じに柔らかくなって
味が染みてきたら完成！

皮をむいて
半分に切った
白うり
種はスプーン
等でくりぬく



※材料を薄く切る事で時間短縮につながります！

・白うりの酢の物



材 料：白うり 150g(1本の半分くらい)
合わせ酢

作り方：薄切りにした白うりを塩もみして洗う。
市販の合わせ酢をあえる。
お好みでシソや白ゴマを入れる。

※三杯酢を自分で作る場合
酢大さじ 2 砂糖大さじ 1
しょうゆ小さじ 1 みりん小さじ 1/2
これを粒がなくなるまで混ぜる