

材料

(2人分)

ウルイ…120g

ミニトマト…2個

漬けだし汁

かつおだし…150ml

薄口しょうゆ…10ml

みりん…10ml

塩…少々

オリーブ油（エクストラバージン）…適宜

ミモレット…適宜

ウルイは

「オオバギボウシ」というユリ科の植物の若い芽で、葉が完全に開かず丸まっている若芽の時期に収穫していただく食材です。



作り方

- (1) ウルイは元、中、先で3等分にする。ミニトマトは湯むきをしておく。
- (2) 漬けだし汁の材料を鍋で沸かし、冷ましておく。
- (3) 鍋に湯を沸かし（1）のウルイをゆで※、冷水に落とし、水気を切っておく。
※ウルイは元、中、先でゆでる時間を変える。
- (4) （3）と湯むきした（1）のミニトマトを、（2）に2時間ほど漬けておく。
- (5) 器に（4）を盛り付け、漬けだし汁を流し、上からオリーブ油、すりおろしたミモレットを順にかけて出来上がり。