

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

ウニ

調理時間：15分～（ウニ剥き習熟次第）

## 2ヶ月だけのウニ丼



ここが👍

ウニ剥きは手間がかかりますが、余りあるうまさ。

材 料  
(1人前)

ウニ	3個	白米	1膳
	(1個から取れる身は10gが目安)	しょう油	適量
刻み海苔	お好みで	ワサビ	適量

### 1. ウニ剥き

ウニの底の部分にある口（歯が5本ある）の周囲にある膜状部にハサミを入れ、口器と言われる歯の塊のような部分を取り出します。口器を取り出した後、穴から内臓（ウロ）などが出てくるので、水でザブザブ大方を洗い出します。

穴の周囲の殻をハサミで切り取りながら拡大します。その際、身（生殖腺）は丁寧に扱います。

大体、半球となるまで殻を除いたのち、また水でザブザブ洗いながら、はし（あればピンセット）でウロを取り除きます。割りばしのササクレでひっかけ、巻きつけてとる方法もあります（プロ仕様）。

ウロは無害なので、身を傷つけてまで取り切る必要はありません。



## 2. ウニの身をすくい取る

ウニの身を殻からスプーンですくいとります。ウニの身は必ず5個（5房）が殻の中に入っています。崩さずに取り出すには殻を2：3に割って（ハサミで切つて）、それからスプーンで取り出すとうまくなります。左下の写真は、2：3に割ったうちの「2」の部分、右下は5房（1個分）のウニの身。1. で取りきれなかったウロがある場合、この時点でウロを取ります。ウロのとり残しがあっても、見た目が悪いだけで、味には問題はありません。



3. ウニの身は若干ドリップが出るので、塩水または水で洗った後、ざるに入れて水を切ります。塩水で洗った方が粒が立つとされています。

4. 若干冷ました米飯に、お好みで海苔を敷いた後、ウニを丁寧かつ豪快に盛り付けます。わさび醤油を適量たらしお召し上がりください。身が溶けないうちに食べるのが肝要、米飯に乗せたらすぐ食べましょう。

（画像はウニ5個分）



### 【ひとくちメモ】

#### ウニ（キタムラサキウニ）

茨城のウニは、キタムラサキウニを言われており、旬は5月下旬から8月上旬です。盆を過ぎると、ウニの産卵期に入り、身の味は渋みが出るほか、水から出した刺激で配偶子である白い汁を放出し、食べることは不適となります。そのため、概ね6～7月の2か月が最も適した時期で、平磯の漁師は「山ユリの花が咲けばウニに身が入り、山ユリが終わればウニも終わる」と言います。また貝焼きが盛んな平潟では、「盆を過ぎれば、ウニは乳を出すようになる」と言います。



ウニは、アワビ漁と同じく潜水漁業によって漁獲されます。貝焼きに加工されるほか、生鮮では地元での流通に留まるため、お目にかかる機会は少ないが、機会があればぜひご賞味を。

内臓を取り除き、炭火で焼いた焼ウニも単純ですが、野趣あふれる滋味深い味です。