

# At Home UZUMI Recipes



うずみとは…



時を遡ること江戸時代の福山。  
質素儉約を良しとされていた時代に  
贅沢品とされた鶏肉・えびなどを  
堂々と口にすることができない福山の人々は  
具をご飯で隠しながら食べていたという…



そんな泣ける話から生まれた  
福山の郷土料理「うずみ」を  
もっとHAPPYに！もっとおしゃれに食べたい！！



欲張りな若者が立ち上がって  
「うずみ」をおうちでも食べたい！  
もっと欲しい「うずみ」とは？  
をテーマに考え出した  
「NEWうずみ」をご紹介します☆



福山市立大学 教育学部  
家庭科教育・生活保育特論  
2015年度 受講生

# お家で作る誕生日うずみケーキ

## 材料

・スポンジ（直径15㍍）	2枚	・冷凍ミックスベリー	適量
・バイクドチーズケーキ		・アイスクリームバニラ	1カップ
ホットケーキミックス	150g	・生クリーム	200ml
クリームチーズ	200g	・カスタード	
卵	2個	卵黄	1個分
バター	30g	牛乳	1カップ
サラダ油	適量	グラニュー糖	50g

## 作り方

### 1、チーズケーキを作る

卵を溶き、常温のクリームチーズとバターを加え混ぜる。  
ホットケーキミックスを振り入れ混ぜる。  
サラダ油をひいたフライパンに流し入れ弱火で焼き、  
できたら冷ましておく。

### 2、カスタードクリームを作る

卵黄にグラニュー糖を入れ混ぜ、鍋に移し牛乳を加えながら  
焦げないように煮詰める。  
とろみがついたら完成。

### 3、ボールにスポンジを切って敷き詰める。

### 4、フルーツ、チーズケーキ、アイスクリーム、カスタードクリームの 順に入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。

### 5、お皿にひっくり返し、泡立てた生クリームでケーキをうずめたら 完成！

# At Home UZUMI Recipes



## \*コメント\*

家庭での日常でうずみを作ってほしいとの思いから、家族の誕生日に作れるケーキを考えました。

一見なんてことないケーキですが、中身が層になっているのと、カスタードクリームが出てくるのでワクワク感が楽しめます！

ラズベリーの甘酸っぱさが効いて、甘すぎないおいしさです。



# びっくり！あんかけチャーハン

## 材料（4人分）

### ・チャーハン

ごはん（炊いたもの）	2合
にんじん	1/2本
ねぎ	20g
ごま油	大1
鶏がらスープの素	大1
塩こしょう	少々

### ・そぼろ

豚挽き肉	200g
しいたけ	3個
玉ねぎ	1/3個
塩こしょう	少々
しょうゆ	小1

### ・あん

☆水	2カップ
☆鶏がらスープの素	小1
☆酒	大2
☆しょうゆ	大2
片栗粉	大1
水	大1

### ・その他

レタス	8枚
スライスチーズ	4枚
卵	8個
トマト	適量
ブロッコリー	適量
ケチャップ	適量

## 作り方

### 1、チャーハン

にんじんはみじん切り、ねぎは小口切りにし、ご飯は温めてほぐれやすくしておく。

ごま油を熱し、にんじんを炒めて火が通ったら、ご飯を加え、塩こしょう、鶏がらスープの素で味付けをし、最後にねぎを加える。

### 2、そぼろ

しいたけ、玉ねぎはみじん切りにする。

豚挽き肉、しいたけ、玉ねぎを一緒に炒め、火が通ったら、塩こしょう、しょうゆで味付けをする。

### 3、あん

片栗粉を水（大1）で溶いておく。

☆をしっかりと沸騰させ、片栗粉を水で溶いたものを加える。

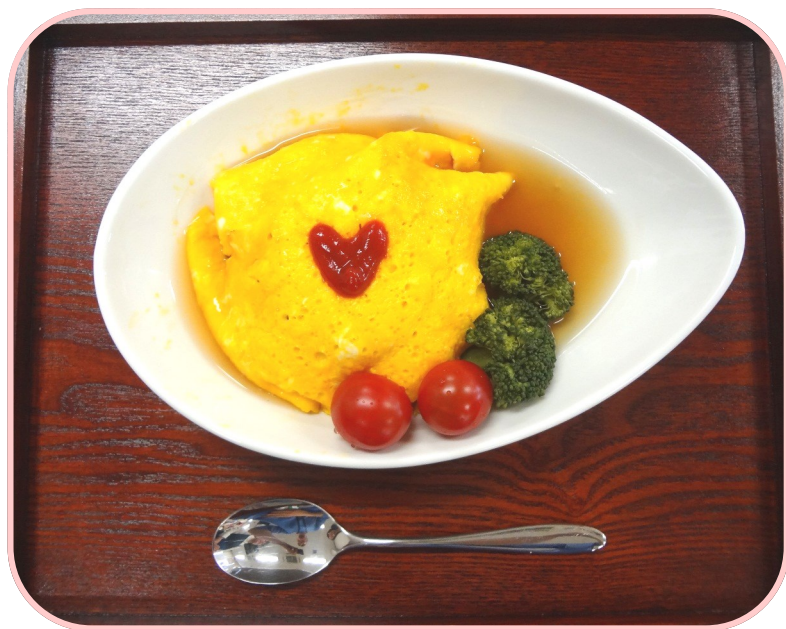
### 4、盛り付け

皿に一口大にちぎったレタスを敷く。

小さめの茶碗に、チャーハン、チーズ、そぼろ、の順に詰め、レタスの上にひっくり返す。

塩こしょうで味付けした薄焼き卵を焼き、チャーハンの上にかぶせる。あんをかけ、トマト、ブロッコリーを添え、ケチャップでハートを描いて、できあがり！

# At Home UZUMI Recipes



## \*コメント\*

見た目は、どこにでもある普通のオムライス。しかし、卵の下は・・・？

具材を層状に盛り付けしています。ドーム状のご飯を崩しながら「あん」と絡めて召し上がれ。

見て楽しい、食べておいしい、おしゃれなあんかけチャーハンです！



# ポークチャップうずみLunch

## 材料（4人分）

### ・ポークチャップうずみ

豚薄切り肉（バラ）	400g
キャベツ	4枚
☆ケチャップ	大4
☆ウスターソース	小4
☆醤油	小2
☆砂糖	小1
塩コショウ	少々
マヨネーズ	適量
バター	適量
卵	4個
パセリ	適量

### ・たっぷり野菜のポトフ

キャベツ	4枚
ジャガイモ	2個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
ウィンナー	4本
◇水	4カップ
◇コンソメ（固形）	2個
こしょう	少々
乾燥パセリ	適量

## 作り方

### 【ポークチャップうずみ】

- 1、キャベツは千切りにする。フライパンにバターを熱し、小さく切った豚肉を炒める。  
塩コショウを振り、☆を加えて汁気を飛ばす。  
卵は半熟目玉焼きにする。
- 2、器に、豚肉、キャベツ、マヨネーズの順にのせて、ご飯をかぶせ、目玉焼きをのせる。パセリをのせて、出来上がり♪

### 【たっぷり野菜のポトフ】

- 1、キャベツは一口大にちぎる。ジャガイモは一口大に切る。  
にんじんは乱切り、玉ねぎは薄切りにする。  
ウィンナーは半分の長さに切る。
- 2、鍋に◇、切ったジャガイモ、にんじん、玉ねぎを入れて火にかけ、ふたをして7～8分ほど煮る。
- 3、キャベツ、ウィンナーを加え、7～8分煮る。  
塩こしょうで味を調える。  
パセリを振って、出来上がり♪

# At Home UZUMI Recipes



## \*コメント\*

簡単においしく、カフェ  
で出てくるようなおしゃれ  
なうずみをつくりました。

若い人のお腹も満たす、  
がっつりうずみです😊

半熟目玉焼きと絡めて召  
し上がれ♡



# ビビンバうずみ ~我が家のソウルフード~

## 材料（4人分）

- |                  |      |           |       |
|------------------|------|-----------|-------|
| ・白ごはん            | 3合   | ・もやしナムル   |       |
| ・ひき肉炒め           |      | もやし       | 1袋    |
| 合いびき肉            | 250g | ごま油       | 大2    |
| 焼肉のタレ            | 大2   | しょうゆ      | 小2    |
| コチュジャン           | 適量   | 塩         | ひとつまみ |
| 塩こしょう            | 少々   | 白ごま       | 適量    |
| 油                | 適量   | ・ほうれん草ナムル |       |
| にんにく             | 小1/2 | ほうれん草     | 3束    |
| ・卵               | 4個   | ごま油       | 大2    |
| ・味付け海苔           | 適量   | しょうゆ      | 小2    |
| （具材仕切り用・飾り刻み海苔用） |      | 塩         | ひとつまみ |
| ・キムチ             | 適量   | 白ごま       | 適量    |

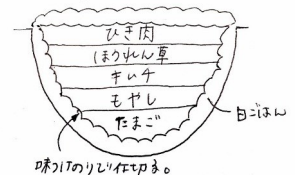
## 作り方

### 【ビビンバ】

- 1、油を熱したフライパンでにんにく、ひき肉を炒め、焼き肉のたれで味をつける。塩こしょうで味をととのえる。
- 2、もやし・ほうれん草は茹でて水気を取り、ごま油、しょうゆ・塩で和えて、ナムルを作る。白ごまを適量混ぜる。
- 3、卵を割りほぐし、塩(分量外)を混ぜ、油(分量外)をひいたフライパンでいり卵を作る。

### 【うずみ】

- 1、ボール（または大きいお椀）の内側全体を水でぬらしたあと、1cmほどごはんをひく。
- 2、底から、卵・もやし・キムチ・ほうれん草・ひき肉の順に層を作るように敷き詰めていく。  
（具材と具材の間は味付け海苔で仕切る）
- 3、全て敷き詰めたら、ごはんを蓋をする。
- 4、平らな更にひっくり返すようにして、ボールの中身を出す。  
※ごはんがくっついていたら、電子レンジを使い、蒸らしたら出やすくなる
- 5、刻み海苔をのせたら、完成！！



◆わかめスープは番外編にレシピがあります



# At Home UZUMI Recipes



## \*コメント\*

箸を入れるまで中身が分からないうずみの楽しさ！  
カンタンで安く作れるところも魅力のひとつです。辛さや味付けは、ぜひうちのオリジナルで、我が家の味のうずみを作ってみてください。



# びっくりキャンディー！！！！

## 材料

- |           |      |            |      |
|-----------|------|------------|------|
| • チキンライス  |      | • ポテトサラダ   |      |
| ごはん       | 1合   | じゃがいも      | 3~4個 |
| 玉ねぎ       | 1/2個 | ブロックベーコン   | 1塊   |
| ミックスベジタブル | 1/2袋 | 玉ねぎ        | 1/2個 |
| ケチャップ     | 適量   | きゅうり       | 1/2本 |
| 塩こしょう     | 適量   | マヨネーズ      | 適量   |
| チェダーチーズ   | お好みで | こしょう       | 適量   |
| • 卵       | 8個   | • サイコロステーキ |      |
|           |      | 牛肉         | 400g |
|           |      | 塩こしょう      | 適量   |
|           |      | 焼肉のたれ      | 適量   |

## 作り方

### 【チキンライス】

- 1、玉ねぎはみじん切りにし、熱したフライパンにサラダ油をひいたら、野菜を炒める。
- 2、火が通ってきたら、ごはん、ケチャップ、塩こしょうを入れ、強火で手早く炒める。
- 3、フライパンからあげて、角切りにしたチェダーチーズを混ぜ合わせる。

### 【ポテトサラダ】

- 1、じゃがいもは適当な大きさに切り、ゆでる。ゆであがったら、滑らかになるまでつぶす。ベーコンは一口大に切り、火を通す。
- 2、玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。きゅうりは輪切りにする。
- 3、つぶしたじゃがいもに、野菜、マヨネーズ、こしょうを加える。

### 【サイコロステーキ】

- 1、牛肉をさいころの形に切る。
- 2、塩こしょうで下味をつけ、フライパンで焼く。
- 3、焼き肉のたれで味付けをする。

### 【うずみ】

- 1、下から、チキンライス、サイコロステーキ、ポテトサラダの順に半円状に積み重ねる。
- 2、薄焼き卵を作り、1枚はオムライスのように覆い、もう一枚を半分にちぎってキャンディーのように両端に添える。
- 3、最後にケチャップをかければ完成！

# At Home UZUMI Recipes



## \*コメント\*

子どもが大好きなメニューを1つに凝縮！！

びっくりするほどのボリュームとおいしさ！！

見た目がキャンディーなので、出てきたときのワクワク感も間違いなし^^



何が出るかはお楽しみ

# 子どもも喜ぶうずみオムライス

## 材料

### ・チーズインハンバーグ

豚挽き肉	450g
玉ねぎ	1/2個
パン粉	1/2カップ
牛乳	1/2カップ
卵	1個
スライスチーズ	3枚
酒	30ml
塩こしょう	適量

### ・ケチャップライス

ご飯	茶碗8杯
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2個
ケチャップ	適量

### ・その他

生ハム	適量
ベビーリーフ	適量
デミグラスソース缶	1缶

## 作り方

### 【チーズインハンバーグ】

- 1、玉ねぎはみじん切りにしてレンジで1～2分加熱する。  
ボールに豚挽き肉、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳、塩こしょうを入れ粘りが出るまで混ぜる。
- 2、肉を4つに分け、真ん中にスライスチーズを入れる。
- 3、フライパンで肉の両面に焼き色を付け、酒と水を肉が半分つかるくらいまで入れて、蒸し焼きにする。水分が飛んだら完成。

### 【ケチャップライス】

- 1、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにして炒め、ご飯を加えて、ケチャップで味付けをする。

### 【生ハムのバラ】

- 1、生ハムを半分に切り、芯になる1枚をかたく巻く。
- 2、芯を立て、もう一枚を巻き付け、形を整える。

### 【うずみ】

- 1、ハンバーグの上にケチャップライスをかぶせる。
- 2、温めたフライパンに卵と牛乳をといたものを流し入れ、半熟卵を作る。
- 3、1に2をかぶせ、デミグラスソースをかける。
- 4、生ハムのバラとベビーリーフを飾る。

◆フルーツカクテルは番外編にレシピがあります

# At Home UZUMI Recipes



\*コメント\*

ボリュームたっぷりで  
がっつり食べられます。

大人から子どもまで楽し  
めるように考えました！



# ちらしうずみ ~私たちはちらし寿司をうずみに変える

## 材料（4人分）

ご飯	2合	#しょうゆ	大1
すし酢	30cc	#さとう	大1と1/2
鮭フレーク	大8	#みりん	大1
サーモン	200g	#酒	大1
小エビ	100g	#水	50cc
卵	2個	きゅうり	1/2本
生しいたけ	3つ	*ミニトマト	8個
		*刻みのり	適量
		*さくらでんじ	適量
		*かいわれ	適量

## 作り方

- 1、米を固めに炊く
- 2、具材を食べやすい大きさに切る。  
きゅうりは熱湯消毒をする。えびは背わたを取り除く。  
卵はいり卵にする。しいたけは#の調味料を合せたものに漬けて味をつけておく。
- 3、ご飯に、酢、鮭フレークを混ぜる。
- 4、器に具材→ごはん→\*の順に盛り付ける。

## ※すまし汁

材料		しょうゆ	大2/3
水	500cc	生しいたけ	2つ
だしの素	1/3袋	麩	10個
塩	小1/3	かいわれ	適量

## 作り方

- 1、しいたけを薄く切る。
- 2、鍋に水を入れ、具材と調味料を加えて煮る。

# At Home UZUMI Recipes



## \*コメント\*

普通のちらし寿司の具材ではなく、少しアレンジして、ちらし寿司の華やかさはそのままにできるようなうずみご飯を作ってみました。この材料ではなく、家庭にある余り物をうずめてみても美味しくできると思います。

すまし汁も、具はアレンジが効くので、手軽に作れます。



# わくわくケチャップライス

材料（4人分）

・ケチャップライス

米	3合
ピーマン	1/2個
にんじん	1/2本
たまねぎ	1/2個
ケチャップ	大8
塩・コショウ	適量

・デミグラスソース

ケチャップ	大8
ウスターソース	大8
牛乳	大4
砂糖	大1

・ハンバーグボール

合いびき肉	200g
たまねぎ	1/4個
卵	1個
牛乳	適量
パン粉	適量
☆トマト	適量
☆ほうれん草	適量
☆コーン	適量
☆チーズ	適量

・温泉卵 4個

作り方

【ケチャップライス】

- 1、野菜をみじん切りにして炒める。野菜に火が通ったら、ご飯を入れケチャップ、塩コショウで味付けをして混ぜる。

【ハンバーグボール】

- 1、たまねぎを炒める。
- 2、トマト、ほうれん草は電子レンジで柔らかくしておく。
- 3、パン粉は牛乳に浸し柔らかくしておく。
- 4、合いびき肉に卵と1、3を入れてこねる。
- 5、できたタネで☆を一種類ずつ包み丸めて、フライパンで焼く。

【デミグラスソース】

- 1、材料をすべて混ぜ、電子レンジで暖める。（500wで30秒）

<盛り付け>

- 1、おわんにケチャップライスを敷き詰める。
- 2、温泉卵をいれ、その上にハンバーグボールを置いていく。
- 3、ケチャップライスでふたをする。
- 4、お皿にひっくり返す。



# At Home UZUMI Recipes



## \*コメント\*

何をうすめたらいいのかとても悩んだけど、食べて楽しい料理に仕上がりました。

中から何が出てくるのかワクワクしながら食べられるケチャップライスです！



## 番外編

### ピビンバうずみの くわかめスープ

#### 材料

わかめ	適量
スープの素	大さじ2
ごま油	少々
白ごま	適量
水	800ml



#### 作り方

- 1、水を沸騰させ、スープの素・ぬるま湯でもどしたわかめを入れる。
- 2、3分ほどぐつぐつしたら、ごま油を入れて火を止める。
- 3、最後に白ごまを入れる。

### 子どもも喜ぶうずみオムライス のフルーツカクテル

#### 材料

フルーツ缶詰	1缶
オレンジジュース	適量



#### 作り方

- 1、フルーツ缶の汁を切り、  
オレンジジュースをお好みでかける。

# At Home UZUMI Recipes

なかみをチラ見せ♥



お家でつくるうずみケーキ



びっくり! あんかけチャーハン



ポークチャップうずみLunch



ビビンバうずみ  
～我が家のソウルフード～



びっくりキャンディー!!!!



何が出るかはお楽しみ  
子どもも喜ぶうずみオムライス



ちらしうずみ  
～私たちはちらし寿司をうずみに変える



わくわくケチャップライス

**UZUMI**  
**At Home 🏠 Recipes**