

SANDAIME UZUMI Recipes



うずみとは…

時を遡ること江戸時代の福山。
質素節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！！

今年度で“三代目”となる
受講生が考え出した
「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
2016年度 受講生

コモコロ丼とコンソメスープ

材料（4人分）

<ハンバーグ>

ひき肉	400g
玉ねぎ	1玉
卵	2個
パン粉	適量
塩	適量
こしょう	適量
牛乳	適量
スライスチーズ	4枚
飾り用卵	4個

<トマトソース>

トマト缶	1缶
塩	適量
バター	適量
醤油	適量
砂糖	適量
オリーブオイル	100CC
コンソメ	1キューブ
ウスターソース	適量
ケチャップ	適量

<コンソメスープ>

玉ねぎ	1 / 2玉
キャベツ	1 / 4玉
人参	1 / 2本
ベーコン	4枚
コンソメ	適量

作り方

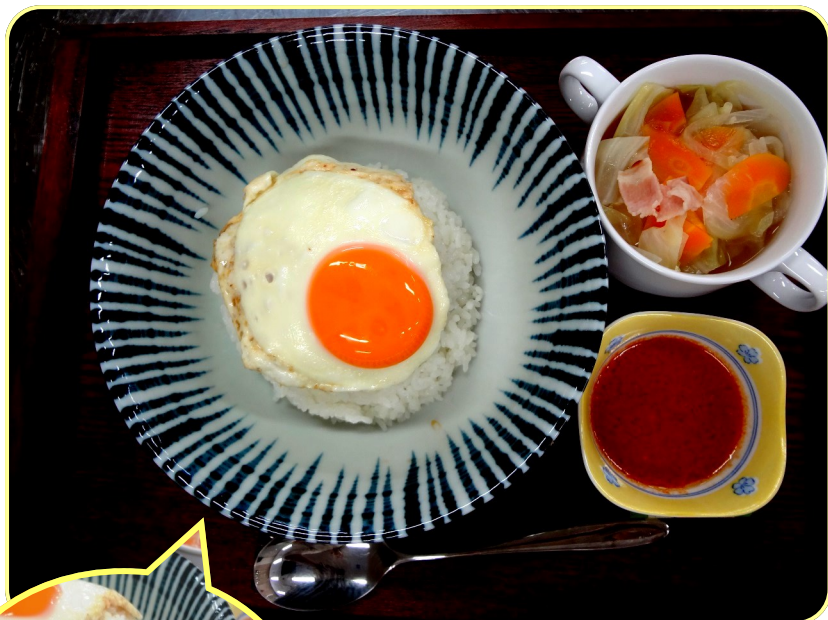
<コモコロ丼>

- 1、玉ねぎをあめ色になるまで炒める。粗熱を取っておく。
- 2、ボールに残りの材料を入れ、粘りが出るまで混ぜ、こねる。
- 3、2の形を整え、油をひいたフライパンでじっくりと焼く。
- 4、目玉焼きを作る。（硬さはお好みで☆）
- 5、ご飯とハンバーグを層になるように盛り付ける。
- 6、目玉焼きをのせ、トマトソースをかける。

<コンソメスープ>

- 1、野菜・ベーコンを一口サイズに切る。
- 2、水に人参をいれ、沸騰させる。
- 3、残りの野菜とベーコンを入れ、煮る。
- 4、コンソメを入れ、味を整える。

SANDAIME UZUMI Recipes



みんなが大好きなハンバーグをうずめてつくりました。オリジナルのソースがくせになります。食べて大満足のコモコロ丼です！



パン de グラタン

材料

<グラタンパン>

鶏もも肉	300g
たまねぎ	半玉
にんじん	1本
ブロッコリー	1個
ピザ用チーズ	適量
コンソメ	適量
ホワイトソースのもと	1袋
ブラックペッパー	適量

パセリ	適量
薄力粉	適量
塩コショウ	適量
パン	5個
<フルーツ寒天>	
粉寒天	4g
水	500ml
砂糖	50g
好みのフルーツ	

作り方

<グラタンパン>

- 1、鶏もも肉は小さめにカットして、塩コショウを振りかけ薄力粉を軽くまぶしておく。
- 2、たまねぎは薄切り。ブロッコリーは茹でておく。
にんじんはいちょう切りにしてレンジであたためておく。
- 3、フライパンにサラダ油をしき鶏もも肉を炒め、色が変わったら、にんじん・たまねぎ・ブロッコリーの順に入れてさらに炒める。
- 4、野菜がしんなりしたら、ホワイトソースのもとを入れてかき混ぜながら弱火で煮る。
- 5、塩コショウ・コンソメ・ブラックペッパーで味を整えて、ピザ用チーズを入れてとろみをつける。
- 6、パンの中をくりぬいて、5を入れる。
- 7、チーズでふたをして、チーズが溶けるまでオーブンで焼く。
- 8、パセリを散らして盛り付ける。

<フルーツ寒天>

- 1、フルーツを小さめにカットする。
- 2、なべに火と寒天を加え、火にかけ、沸騰してから1~2分煮たら、火を止め砂糖を加えよく溶かす。
- 3、お猪口にラップを大きめにかぶせ、フルーツを入れ、寒天液を入れる。
- 4、巾着のように包み、輪ゴムで口を止める。
- 5、冷凍庫で冷やし固める。
- 6、輪ゴムの下を切って盛り付ける。

SANDAIME UZUMI Recipes



青い空と緑の自然に
囲まれた、カフェの
テラスで女子会ラン
チ♪

涼しげなフルーツ寒
天で、暑い夏を吹き
飛ばせ!!



わくわくうずみスペシャル

材料（5人分）

<4色丼うずみ>

鶏もも肉	2枚
☆砂糖	小1
☆酒	大2
☆みりん	大2
☆醤油	大4
卵	3個
ほうれん草	2把
★ごま油	大1
★塩	小1
★鶏がらスープの素	小1.5

★水	小4
白いりごま	適量
お米	3合

<みたらし団子>

白玉粉	100g
豆腐	100g
砂糖	大2
◇醤油	大1
◇砂糖	大3
◇水	大4
◇片栗粉	大2

作り方

<4色丼うずみ>

- 1、鶏の照り焼きを作る。
 - ①皮の方からフライパンに乗せて、両面焼く。
 - ②油が出てきたらキッチンペーパーでふき取る。
 - ③すべての調味料☆をフライパンに入れて、落とし蓋をして弱火にする。時々ゆすったり裏返して、両面にタレがつくように焼く。
 - ④タレが煮詰まってきたら、箸等で刺して透明な肉汁が出ればOK。
- 2、ほうれん草のナムルを作る。
 - ①ほうれん草を茹でた後水にさらして
 - ②アクを取り、適当な大きさに切る。
 - ③茹でたほうれん草に調味料★を加え、よく混ぜる。
 - ④仕上げに、白いりごまを加える。
- 3、卵はいり卵にする。
- 4、鶏の照り焼きを食べやすい大きさに切る。
- 5、底から、ご飯を入れて、いり卵・ほうれん草のナムル・鶏の照り焼きの順でご飯で区切りながら敷き詰めていく。
- 6、最後にご飯を上から乗せる。
- 7、皿に盛りつけた後、桜でんぶをふりかけて、完成。

<みたらし団子>

- 1、餡を作る。◇の材料をよく混ぜて、電子レンジで30秒～1分加熱してよく混ぜる。
- 2、団子生地を作る。すべての材料を混ぜて、耳たぶくらいのかたさになるように調節する。
- 3、一口大に分けたものを2つにして丸く延ばし、餡をはさむ。
- 4、丸めてだんご状にする。
- 5、たっぴりのお湯で浮き上がってくるまで茹でる。
- 6、フライパンでだんごに焼き目をつける。

SANDAIME UZUMI Recipes



みんなが大好きな食材をうずめた、栄養もボリュームもたっぷりなスペシャル丼。
ガッツリ食べたい、そんなあなたにおススメです。
見た目も味も楽しめること間違いなし!!!



およげ！うずみくん

材料（5人分）

〈具〉

サーモン	適量
きゅうり	1本
アボカド	1個
ごま	適量
長芋	1本
卵	5個
わさび	お好み
のり	適量
かいわれ	適量

〈漬けダレ〉

醤油	小2.5
みりん	小2.5
胡麻油	小2.5
だし汁	適量
〈酢飯〉	
ごはん	3合
酢	大6
砂糖	大4.5
塩	小1.5

作り方

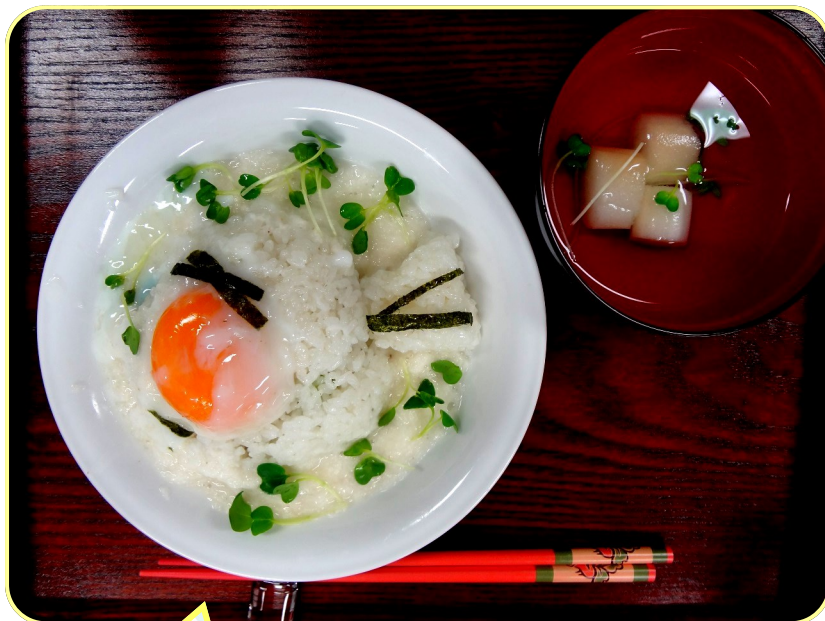
〈酢飯〉

- 1、酢飯の調味料を合わせてよくかき混ぜる。
- 2、固めに炊いたごはんを大きい器に移す。
- 3、合わせ酢をうつ。
- 4、しゃもじに合わせ酢をかけて、うちわで煽って冷ましながらかいわれでご飯を切るように混ぜる。

〈うずみ〉

- 1、サーモン、キュウリ、アボカドは1センチ角に切っておく。
- 2、サーモンを醤油、みりん、ごま油を入れてつけておく。
- 3、キュウリとアボカド、サーモン、ゴマをあえて、酢飯の下にうずめる。
仕上げにとろろと温玉、海苔、かいわれをのせる。
- 4、食べる前に（わさび）醤油を上からかける。

SANDAIME UZUMI Recipes



あなたは泳ぐうずみくんを
捕まえられるか！！！！
うずみの中の宝石を掘り起
こせ！！！！
魚を食べる機会が減った現
代人にぴったりのうずみで
す☆



おうちで簡単☆ニコニコうずみ

材料

<ブタの味噌漬けうずみ>

豚バラ焼き肉用	500g
☆味噌	大4
☆焼き肉のたれ	大4
玉ねぎ	1玉
ピーマン	2個
サラダ油	大2
ごはん	2.5合
のり、ねぎ、紅生姜、ごま	適量

<フルーツヨーグルトゼリー>

みかん缶	1缶
粉ゼラチン	5g
水	50ml
砂糖	大3
☆無糖ヨーグルト	200g
☆牛乳	100ml
缶詰のシロップ	大さじ2
チョコペン・ミント	適量

作り方

<ブタの味噌漬けうずみ>

- 1、ジップロックなどの保存袋に☆を入れて、袋の外からもみ合わせ、食べやすい大きさにカットした豚肉を入れる。
- 2、サラダ油を熱したフライパンに1とカットした野菜を入れて焼く。
- 3、丼に具材を入れ、ごはんをかぶせ、海苔、ねぎ、紅生姜、ゴマで顔を描く。

<フルーツヨーグルトゼリー>

- 1、耐熱容器に水を入れて、粉ゼラチンを振り入れてふやかす。
必ず水を先に入れる。
- 2、500Wの電子レンジで30～40秒加熱し、しっかり溶かす。
- 3、ゼラチンが溶けたら砂糖を加え、溶かし混ぜる。
- 4、別のボウルに☆と、缶詰のシロップを混ぜ合わせる。
- 5、3も加えてよく混ぜ合わせる。
(泡立ててしまわないように優しく混ぜる)
- 6、果実を5等分にしてグラスに入れる。
- 7、5を等分に流し入れ、表面の泡をスプーンですくい取り、ラップをして冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める

SANDAIME UZUMI Recipes



忙しいお母さんもおうちで
簡単・手軽に作れるうずみ
ごはん！
見た目もかわいい、ごはん
とおそろいのニコニコス
イーツ！
子どもと一緒に作っちゃお
う！



SANDAIME UZUMI Recipes

講義の構成：正保正恵 この冊子の構成：丸山久美子