

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

今回の食材は…**鯛（たい）**です！



「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

鯛うずみ

材料(4人分)

米・・・・・・・・・・ 280g
鯛・・・4切れ（1切れ30g）
〔 酒・・・・・・・・・・ 少々
塩・・・・・・・・・・ 少々
えび・・・・・・・・・・ 4尾
里芋・・・・・・・・・・ 2個
にんじん・・・・・・・・ 1/2本

A〔 だし汁・・・・・・・・ 100ml
みりん・・・・・・・・ 大さじ1弱
濃口しょうゆ・・ 大さじ1弱
干しいたけ・・・・・・・・ 1枚

B〔 しいたけの戻し汁・・ 15ml
砂糖・・・・・・・・ 小さじ2/3
濃口しょうゆ・・ 少々
厚あげ・・・・・・・・ 200g
きざみのり・・・・・・・・ 少々
ゆず・・・・・・・・・・ 少々

C〔 だし汁・・・・・・・・ 500ml
酒・・・・・・・・・・ 大さじ4
みりん・・・・・・・・ 小さじ2
薄口しょうゆ・・ 小さじ2

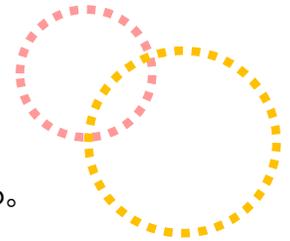
作り方

- ① 米は洗って炊飯器で炊く。
- ② 鯛は酒と塩をふりかけ、焼く。
- ③ えびは背わたをとり殻ごとゆで、殻をむいておく。
- ④ 里芋、にんじんは皮をむき、厚さ5mm程度のいちょう切りにする。
- ⑤ 鍋に④とAを入れて煮る。煮汁に③をつけておく。
- ⑥ 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。
- ⑦ 鍋に⑥とBを入れて煮る。
- ⑧ 厚あげはサイコロ状に切り、フライパンで焼く。
- ⑨ 鍋にCを入れて火にかけ、たれを作る。
- ⑩ 茶碗に②、⑤、⑦、⑧を入れ、①のごはんをのせて、⑨をかける。
- ⑪ ⑩のごはんのうえにきざみのりと針状に切ったゆずをのせる。

《だし汁のとり方》

- ① 鍋に水750mlと昆布15gを入れて火にかける。
- ② 沸騰前に昆布を取り出し、沸騰したらかつお節20gを入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ③ かつお節が沈み始めたらこす。

だしにこだわっています！！



今日の米・里芋は
駅家町産です♪

1人分の栄養価

エネルギー	501 kcal
たんぱく質	23.9 g
食塩相当量	1.7 g