

# UZUMI Cafe Menu 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」をカフェで出すなら？  
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  
2014年度 受講生

# 温たまサラダ豚角煮うずみ

## 【豚の角煮】

豚バラ肉(かたまり) 500g 塩 適量 長ネギ 2本  
料理酒 1,1/2カップ オレンジなど柑橘類 1,2個  
醤油 1/4カップ サラダ油 大さじ2

- ① 豚肉を角切りにし、塩を多めにふってキッチンペーパーに包み、30分~1時間ほど置いて塩を洗い落とす
- ② ①を鍋に入れ、たっぷりの水を注ぎ入れて1時間ほどゆでてからそのまま冷やす
- ③ 鍋にサラダ油を豚肉と長ネギを入れて中火で炒め合わせる(途中、余分な油はキッチンペーパーで吸い取る)
- ④ 酒を加え、30分ほど弱火で煮る
- ⑤ オレンジ、醤油を加えて強火にし、焦がさないように気をつけながら味が染み込むよう寝かせる

## 【中華あん】

醤油 大さじ2 みりん 大さじ1 鶏がら顆粒 大さじ2  
酒 大さじ1 水 750ml 水溶き片栗粉(片栗粉40g、水150ml)

- ① 鍋に材料を全て入れる。
- ② 強火で火を通しながら、材料がだまにならないようによく混ぜる。
- ③ 沸騰手前まで温め、水溶き片栗粉を入れる。
- ④ とろみがつくまでよく混ぜる。

## 【うずみ】

材料(4人分)

豚角煮 500g レタス、かいわれ 適量 温泉卵 4個  
さくら田麩 1袋 中華あん 適量 ごはん 好きなだけ

つくりかた

- ① 角煮、レタスを食べやすい大きさに切る
- ② 炊けたごはんにさくら田麩を混ぜ合わせて、ピンク色にする
- ③ 深めの器に下から豚角煮、ごはん、レタス、かいわれ、温泉たまごの順になるよう盛りつける
- ④ お好みで中華あんをかける  
(角煮を作った時に残った汁をかけてもよい)

# UZUMI Cafe Menu Recipes



## \*コメント\*

- ◇いっぱい食べたいけど、お肉をもりもり食べる姿を隠したい (うずみで! 角煮を!)
- ◇サラダと温たまとピンクのご飯で見た目がかわいい
- ◇でも肉食系で貪欲なあなたに捧げる、ぴったりのうずみです!!!



# うずみすいーつ

## 材料（5人分）

ホットケーキミックス	600g
プレーンヨーグルト	大さじ12
バナナ	6本
牛乳	50ml
卵	3個
バター	適量

## ～トッピング用～

好きなフルーツ	
3種類くらい	適量
アイス	適量
ホイップ	適量



## つくりかた

- ①ホットケーキミックスからバターまで混ぜる  
少し粘りがでるようになる
- ②熱したフライパンにバターと油をひいて、  
タネを小さめの丸い形になるように広げ、  
まだ生地が生の状態の時に輪切りにしたバナナを生地に乗せる  
きつね色になるまで焼く
- ③焼きあがったホットケーキを2枚一組にし、一枚だけくりぬく
- ④くりぬいた側をまずお皿に乗せ、中に好きなフルーツを入れる  
もう一枚でふたをして中身が見えないようホイップクリームで  
周りを隠す
- ⑤てっぺんにイチゴなどフルーツを一個載せてアイスを乗せて  
出来上がり！



# UZUMI Cafe Menu Recipes



\*食べてみた感想\*

- ◇思っていたよりボリュームがあったけど、甘党の女の子にはいいと思いました。
- ◇バナナをうずめた生地はとておいしかったです。新しい発想でよかったと思います。
- ◇もう少しカロリー控えめになればいいかな。

わたしたちが作りまし!



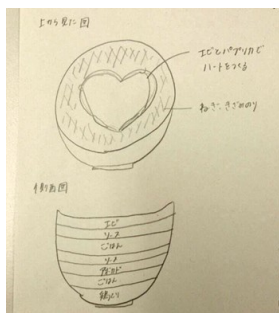
# ドッキドキ丼

## 材料（5人分）

米	300g	*オーロラソース*
えび	20匹	マヨネーズ 大さじ4
アボカド	4個	ケチャップ 大さじ2
鶏肉	1パック	*あんかけソース*
パプリカ	1個	醤油 大さじ6
卵	5個	砂糖 大さじ6
ねぎ	1本	水 200cc
のり	2パック	片栗粉 適量

## つくりかた

- ①アボカドとパプリカを食べやすい大きさに切る
- ②えびは塩を一つまみ入れた鍋で茹でる
- ③小皿に卵を割って大さじ3杯の水を入れ電子レンジで40秒温める
- ④ねぎを洗って小口切りにする
- ⑤鶏肉の皮をむいて一口大に切る
- ⑥切ったねぎと鶏肉をフライパンで炒めあんかけソースを加える
- ⑦えびとアボカドをオーロラソースで和える
- ⑧具材を下の図のように入れていく
- ⑨パプリカでハート形を作り、周りにはのりとねぎを飾る





## \*Point\*

- ◇ごはん雑穀を加えて  
カフェメニューを意識した
- ◇女性に人気のアボカドを  
使用した
- ◇和と洋の味があるので  
飽きずに楽しめる
- ◇彩りが良い  
(赤のハートがポイント)
- ◇伝統料理を今風に  
アレンジした
- ◇オーロラソースとあんかけ  
ソースを混ぜ合わせても  
美味しく、温玉を加える  
ことでまるやかに仕上がる



# うずみんPH —pure heart—

材料（5人分）

米 3合      キャベツ 1/4玉      雑穀の素 1袋  
オクラ 200g      長いも 200g      たまご 5個  
エビ 136g      ベーコン 35g      鶏ささみ 300g  
ミニトマト 11個（うずみに5個、スープに6個使用）  
レンコン 1/2本      ケチャップ 少々      バジル 少々  
塩、コショウ、コンソメ、カレー粉、醤油 適量

つくりかた

- ①米と雑穀の素を一緒に入れ、炊く
- ②にんじんを輪切りにし、ハート型の型抜きで抜く
- ③鶏ささみを一口大、オクラ、レンコンを薄切りにする
- ④にんじん、エビを下ゆでする
- ⑤③と④をフライパンで炒め、カレー粉、塩、コショウで味付けする
- ⑥キャベツを千切りにする
- ⑦目玉焼きを焼く
- ⑧長いもをすりおろし、醤油を入れる
- ⑨ごはんを茶碗に詰め、真ん中にくぼみを作る
- ⑩平皿に⑥を敷き、⑤を山になるように盛り付け、  
⑨を上から被せる
- ⑪茶碗を持ち上げ外し、上に⑦、⑧、ミニトマトを盛り付ける  
バジルをふりかけ、できあがり

【トマトスープ】

- ①うずみで使ったにんじんのハートじゃない方を細かく切る。  
ミニトマトを半分に切る。  
オクラ、キャベツを適当な大きさに切る。
- ②鍋に水を入れ、にんじんを入れ、火にかける。  
にんじんに火が通ったら、オクラ、キャベツ、トマトを入れ、煮る
- ③ケチャップを入れ、コンソメ、塩、コショウで味付けする  
器に盛り付け、できあがり。



# UZUMI Cafe Menu Recipes



わたしたちが作りました!

\*コメント\*

“かわいい”をうずめる  
カフェごはん!

写真をとりたいくなるよう  
な見た目。

中のにんじんのハートにも  
注目です♡



# くまちゃんのサプライズ

## 【くまちゃん】材料（4人分）

ご飯 600g      キムチ お好みで      納豆 3パック  
オクラ 8本      鰹節 5袋      長芋 100g  
しそこんぶ お好みで      明太子、のり、人参 適量  
A（めんつゆ(3倍濃縮) 小2      ほんだし 大2      お湯 600ml）

### つくりかた

- ①納豆はボウルに入れて、付属のタレと一緒によく混ぜる
- ②オクラはゆで、5ミリ程度の大きさに切る。長芋は皮をむき、5ミリ角に切る
- ③①と②を混ぜ合わせる
- ④人参は5ミリ程度の輪切りにし、塩茹でにする。冷めたら☆等の型抜きをする
- ⑤ご飯の2/3量を鰹節と混ぜ合わせる
- ⑥③を器に盛り、上からちぎったのりを散らし、⑤を上のにせる  
（くまちゃんの耳用のご飯を残しておく）
- ⑦耳用のご飯を小さく丸め、中にキムチやしそこんぶを入れて、盛り付ける
- ⑧残りの白ごはんは口周りに使い、明太子でほっぺ、のりで顔を作る。  
また、④をくまちゃんの周りに飾る
- ⑨Aを混ぜあわせ、だしを作る（お好みでかけて食べる）

## 【ほうれん草巻き】材料（4人分）

かぼちゃ 1/2個      めんつゆ 小さじ2      ほうれん草 3束  
玉ねぎ 1/2個      バター、塩コショウ、パン粉 適量

### つくりかた

- ①かぼちゃを煮えやすい大きさに切り、めんつゆと水（かぼちゃが浸かるくらい）を入れて柔らかくなるまで煮る
- ②玉ねぎをバター、塩コショウで炒め、冷やしておく
- ③①をつぶし②と混ぜ合わせ、俵型にする
- ④フライパンでパン粉を煎り、③をフライパンに入れ、パン粉が全体につくようにし、焦げ目がつくまで焼く
- ⑤ほうれん草を塩ゆでし、水でゆすいだ後、キッチンペーパーでしっかりと水気をきる
- ⑥ほうれん草の葉で、中身が見えないように④を包む。  
余った茎で、飾りつけをしてもOK!
- ⑦くまちゃん型抜いた人参を飾る

# UZUMI Cafe Menu Recipes



## \*コメント\*

- ◇女性目線で、ヘルシーさと可愛らしさを意識して作りました。
- ◇くまちゃんのご飯は、二度楽しめるようにダシを作りました。
- ◇二品とも中身がわからないようにし、食べたときに“サプライズ”を感じられるサプライズを作りました。

わたしたちが作りました!



# HORUDON

材料（5人分）

【飾り用】

かまぼこ 1/2本 大葉 5枚 きざみのり 適量

【だし汁】

いりこだし汁 480cc 薄口しょうゆ 35cc 塩、みりん 少々

【具】

たこ 120g えび 180g 鯛 150g

しいたけ 50g 酒、しょうゆ、みりん 各50cc

水 400cc さけフレーク、しそ昆布 適量

【鯛めし】

米 3.5合 酒 大1 しょうゆ 大2.5 塩 少々

昆布、水 適量

【薬味】

わさび、梅干し、ねぎ 適量

つくりかた

- ①炊飯器に米、昆布、酒、しょうゆ、塩、水を加え、上に鯛の切り身を乗せて炊く
- ②かまぼこを薄切りにし、1枚を丸め、周りを覆うように2～3枚重ね、バラの花をイメージしたものを作る。
- ③一口大に切ったたこ、えび、薄切りしたしいたけを鍋に入れ、酒、しょうゆ、みりん、水を入れ煮る
- ④いりこだし、しょうゆ、塩、みりんでだし汁を作る
- ⑤①が炊けたら、鯛を取り出し、一口大に切る  
ご飯はゴルフボール程度の大きさに丸め、中にさけフレークまたはしそ昆布を入れる
- ⑥丼に、鯛、たこ、えび、しいたけを敷き詰める  
その上に丸めたご飯で具を隠すように置く
- ⑦かまぼこのバラを真ん中に乗せ、大葉ときざみのりを散らす
- ⑧小皿にわさび、ねぎ、種を取り細かくした梅を入れる
- ⑨だし汁を急須などに入れる  
(⑧、⑨はお好みで)



# UZUMI Cafe Menu Recipes



## \*Point\*

鯛めしにして、それを丸め、中にさけフレークやしそ昆布を入れ、サプライズ感を出したことで、かまぼこでバラを作り、より福山らしさを出したことです。また、いろいろな味を楽しめるように薬味を選ぶようにしたり、だし汁を作ったりしました。見た目も味も楽しめる1品です。





# うず<sup>み</sup>海

## 材料（5人分）

米	3合
たこ	500g
まぐろ	200g
アボカド	2個
ねぎ	2～3本
大根	3cm
大葉	5枚
のり	3枚
しょうゆ（薄口）、わさび	適量
かつおぶし	適量

## だし

水	1リットル
しょうゆ（薄口）	小さじ2
塩	適量
だしの素	適量

## つくりかた

- ①米3合を炊く
- ②たこ、まぐろをぶつ切り、アボカドを角切りにする
- ③2をわさび醤油につける
- ④ねぎを小口切り、大葉とのりを細切りにする。大根をおろす
- ⑤水とだしの素を火にかけ、沸騰したらしょうゆと塩で味を整える
- ⑥3を皿に入れ、その上にごはんをかぶせる
- ⑦大葉、大根おろし、ねぎ、のり、かつおぶしをのせて完成！

# UZUMI Cafe Menu Recipes



## \*コメント\*

具材を大きく切って食べごたえを重視しました。途中でだしを加えることで2度楽しめます。さっぱりしていて、これからの暑い時期に最適です。とても簡単に作れるので是非お試しあれ！

わたしたちが作りませ!



# うずみ

\*ドライカレー、トマト煮込み、ほうれん草のソテー、ポーチドエッグ\*

## ◇ドライカレー（材料4人分 以下全て同じ）

牛豚合挽き肉 100g 玉ねぎ 中1/2個 にんじん 1/2本 塩コショウ 適量  
水 大さじ2 カレールー 3片 ウスターソース、トマトケチャップ 各大さじ1

- ①玉ねぎ・にんじんをみじん切りにする
- ②フライパンで挽き肉→①を加えて炒め、塩コショウで味を付ける
- ③水と刻んだルーをボウルに入れ、電子レンジで溶かしておく
- ④②に③を加え、全体になじませる
- ⑤ソースとケチャップを加え、炒める

## ◇トマト煮込み

鶏挽き肉 100g 玉ねぎ 中1/2個 にんじん 1/2本  
エリンギ 大1個 ホールトマト 4個 砂糖、塩、コショウ 適量

- ①玉ねぎ・にんじんをみじん切りにする
- ②エリンギを1cm角ほどの角切りにする
- ③フライパンで挽き肉→①、②を加えて炒め、塩コショウで味を付ける
- ④ホールトマトを4つ入れ、ターナーで潰しながら炒める
- ⑤砂糖、塩で味をととのえる

## ◇ほうれん草のソテー

ほうれん草 1/2束 ホールコーン 100g バター 10g 塩コショウ 適量

- ①ほうれん草をざく切りにし、フライパンにバターを溶かして、炒める
- ②コーンを加えてサッと炒める。塩コショウで味をととのえる

## ◇ポーチドエッグ

たまご 4個 水 600cc 酢 50cc

- ①鍋でお湯を沸騰させ、酢を加える
- ②火を弱めて湯を落ち着かせ、かき回して渦を作る
- ③お玉に割った卵を入れ、静かに渦の中心に卵を入れる(ひとつずつ作る)  
2分30秒ほどで湯から揚げる。

## 【盛り付け】

皿の中心に、ドライカレーとトマト煮込みを半分ずつ盛り、  
その周りにほうれん草のソテーを盛る。

上にポーチドエッグをのせ、ご飯で全体を隠すようにドーム型に  
盛り付ける。パセリを振って……出来上がり♪

# UZUMI Cafe Menu Recipes



Before...

わたしたちが作りました!

\*Point\*

- ◇見た目は地味だけど  
食べてびっくり!
- ◇入っていて“嬉しい”  
ものをうずめる!
- ◇いろんな味が楽しめる!



## \* 番外編 \*

### 黒ごまうすみプリン

#### 材料

牛乳	300cc
砂糖	40g
練りごま	30g
バニラアイス	適量
きな粉	適量
甘栗	4個



#### つくりかた

- ①鍋に牛乳、砂糖、練りごまを入れて火にかける。  
※沸騰させないように注意する！
- ②①にゼラチンを振り入れて溶かす。
- ③ボウルに移し、氷水を当ててとろみがつくまで冷やす。
- ④型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったら、プリンを中心に、貫通しない程度に穴をあける。  
掘ったプリンも取っておく。
- ⑥⑤の穴を、アイス→きな粉→甘栗の順で埋めていく。
- ⑦最後に、⑤で残しておいたプリンで穴の表面を埋める。



# UZUMI Cafe Menu Recipes

なかみをチラ見せ



温たまサラダ豚角煮うずみ



うずみすいーつ



ドッキドキ丼



うずみんPH



くまちゃんのサプライズ



HORUDON



うず海



うずみ

\*ドライカレー、トマト煮込み、ホウレン草のソテー、ホーフトエッグ\*

# **UZUMI**

## **Cafe Menu Recipes**