

WORLD YOUNG

UZUMI Recipes

UZUMI Recipes

講義の構成：正保 正恵 冊子の構成：中村



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**オシャレ**に食べたい！

今年で4代目となる受講生が考案した「**世界のUZUMI**」を

たっぷりご紹介します♪♪





メキシコと言えば
“トルティーヤ”
開けてびっくり!!生地の中
にうずまっているのは、
スパイシーなサルサソースが
食欲をそそるヘルシーな
具材!くせになる一品です☆

わたしたちが作りました!



メキシコ風ワクワクうずみ

材料（4人分×2）

- ＜トルティーヤ＞
 ・強力粉 200g ・水 100ml
 ・オリーブオイル大さじ2 ・塩 小さじ0.8
 ・サラダ油 適量（※デザートにも使う）

＜トルティーヤ＞の作り方

- ①材料全て（サラダ油以外）をボウルに入れて生地ひとかたまりになるまで練る。
 ②生地を4等分に分ける。1つずつめん棒で伸ばす
 （丸くなるようにイメージ）③フライパンにサラダ油を入れ生地を両面焼く。

＜メキシコ風ワクワクうずみ＞

- ・ゴボウ 2/3本 ・人参 2/3本 ・レタス 4枚
 ・ひき肉 150g ・きゅうり 2/3本
 ・スライスチーズ 4枚 ・海老 8尾
 ・トマトソース 適量・トルティーヤ 4枚
 ・塩 少々 ・コショウ 少々 ・サラダ油 適量

＜チキンスープ＞

- ・鶏肉 100g ・キャベツ 2枚
 ・人参 60g ・ジャガイモ 100g
 ・玉ねぎ 60g ・トウモロコシ 2/3本
 ・塩 少々（唐辛子 少々）

＜トルティーヤ包みバナナ揚げ＞

- ・トルティーヤ 4枚・バナナ4本
 ・メイプルシロップ 適量 ・小麦粉 少々
 ・水 少々 ・揚げ油 適量 ・ナッツ少々

＜サルサ・メヒカーナ（トマトソース）＞

- ・トマト 小2個・玉ねぎ 1/8個
 ・にんにく 少々・塩 少々・コショウ 少々

作り方

＜メキシコ風うずみ＞

- ①ゴボウ、人参、きゅうり、スライスチーズは食べやすい大きさに切る。②海老は塩茹でする。
 ③フライパンに油をしいてゴボウ、人参をそれぞれ軽く塩こしょうで炒める。そして分けてひき肉も同じように炒める。
 ④レタスときゅうりは熱湯消毒程度に火を通す。⑤どんぶり用のお茶碗を用意し、ひき肉、チーズ、人参、きゅうり、ゴボウ、海老、レタスの順に入れて層にする。
 ⑥お皿の上でお茶碗をひっくり返し、山が出来たら上からトマトソースをかける。
 ⑦ ⑥の上からトルティーヤをのせて中が見えないようにして盛り付ける。

＜サルサソース＞

- ①トマトは湯むきして、皮と種を取り除き、みじん切りにする。②玉ねぎをみじん切りにする。
 ③にんにくはすりおろす。④①～③に塩とコショウを加える。

＜チキンスープ＞

- ①鶏肉はぶつ切り、人参は棒状、ジャガイモは一口大、玉ねぎはスライス、キャベツは1cm角に切る。
 トウモロコシは芯から切り取る。
 ②水400ccを加熱し、鶏肉を入れてじっくり煮る。そしてアクをとる。
 ③野菜を加え、塩で味付けして、弱火でよく煮る。※好みで唐辛子も一緒に煮る。

＜トルティーヤ包みバナナ揚げ＞

- ①バナナを1cm程の輪切りにする。②小麦粉に水を混ぜて固めに溶く。
 ③トルティーヤに①とシロップをのせ、端に溶いた小麦粉をつけて円周を縁取り四角く包む。
 ④180度の油できつね色になるまで揚げる。⑤器にのせ、上からシロップとナッツをかける。

WORLD YOUNG UZUMI Recipes



韓国風ビビンバうずみ



インド風ドライカレーうずみ



イタリアン うずみ



ボングラ（ボンジュールグラタン）



スタミナうずみ



メキシコ風ワクワクうずみ

韓国風ビビンバうずみ

WORLD YOUNG UZUMI Recipes

材料（4人分）

〈ビビンバ〉

- ・ほうれん草 2/3袋 ・豆もやし 2/3袋
- ・人参 2/3本

☆タレ

- ・ごま油 大さじ2と1/4 ・白ごま 大さじ2
- ・醤油 大さじ1 ・鶏がらスープの素 小さじ2/3 ・塩 小さじ1/2

- ・キムチ1/2パック・卵 6個・米 4合

☆そぼろ

- ・合挽き肉 400グラム ・砂糖 大さじ2
- ・酒 大さじ2 ・コチュジャン 大さじ1
- ・みりん 大さじ1 ・醤油 大さじ1
- ・サラダ油 適量

作り方

〈ビビンバ〉

- ①人参は長さ4～5センチほどの細切りに、ほうれん草は4～5センチに切る。
- ②ボウルにタレを合わせておく。
- ③鍋に湯を沸かし、固いものから順に入れ2分弱茹で、ザルにあげ水気を切り冷ます。
- ④ ②のボウルによく絞った③を入れ、あえる。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、ひき肉を入れ色が変わるまで炒める。
- ⑥混ぜ合わせたそぼろの調味料を加え、全体に馴染むまで1～2分炒める。
- ⑦丼にナムル、キムチ、そぼろを盛り付け、ごはんを覆えば完成。

〈豆腐チゲ〉

- ①鍋で豚肉とキムチを炒める。
- ②軽く火が通ったら、水を入れ煮立てる。
- ③煮立ったら、鶏がらスープの素、コチュジャンを入れ、豆腐を丸ごと入れる。
- ④豆腐を崩しながら、煮立てて豆腐が温まるまで煮立てる。
- ⑤豆腐が温まったら、器に盛り付けネギをふって完成。

〈フルーツヨーグルト〉

- ①材料すべてを混ぜ合わせて完成。

〈豆腐チゲ〉

- ・豆腐 2丁・豚肉 200グラム
- ・キムチ 1/2パック・細ネギ 1/2本
- ・鶏がらスープの素 小さじ2
- ・コチュジャン 大さじ2
- ・水 1000ミリリットル

〈フルーツヨーグルト〉

- ・イチゴ 1パック・みかん缶 1缶
- ・パイン缶 1缶・ヨーグルト 1パック



暑い季節にピッタリ！スタミナバツグンの一品☆ごはんの中にうずまっているものは、美味しいタレにからまったサイコロトンテキ♪



〈サイコロトンテキ〉

- ・豚肩ロース 520g
- ・ニンニク 8~16片
- ・卵白 小さじ2
- ・塩 ニつまみ・ブラックペッパー 少々

タレ

- ・酒 大さじ2 ・みりん 大さじ2
- ・醤油 大さじ2 ・砂糖 小さじ2
- ・オイスターソース 小さじ2/3
- ・バター 10g

〈作り方〉

- ①酒、みりん、醤油、砂糖、オイスターソースを混ぜておく。計量スプーンになみなみ（表面張力いっぱい）に量る。
- ②ニンニクは皮をむいて、大きければ2つに切る。
- ③肉はナイフでスジ切りして、肉叩き（又はこぶし）で叩き、2cm角ぐらいのサイコロ状に切ってボウルに入れる。
- ④肉の上に塩と卵白を入れ、手でもんでまぶしつける。
- ⑤フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて火にかける。
- ⑥オリーブオイルが熱くなったらニンニクを軽く炒めて端に寄せ、肉を入れてブラックペッパーをふる。
- ⑦肉はあまりシャカシャカ動かさずに焼いて、焼き色がついたらひっくり返す感じで焼いていく。ニンニクが焦げないように、時々転がす。
- ⑧肉が八分通り焼いたら、タレを1/3加え、タレが煮立ったら1/3加えるといった風にして加え、フライパンを揺すってからめる。最後にバターを入れてからめる。タレを一度に入れると温度が下がってしまうため、分けて入れる。

〈スープ〉

- ①キャベツ、ベーコンを2cmに切る。
- ②玉ねぎ、ニンジン、じゃがいもは乱切り。ジャガイモは水にさらしておく。
- ③鍋にバターを入れて熱し、①、②を入れる。
- ④蓋をし弱火で二分蒸し、○を加えて中火で5分煮る。

〈デザート フルーツポンチ〉

缶詰をボウルに移し、サイダーを適量注ぐ。

〈スープ〉

- ・キャベツ2枚 ・じゃが芋1個
- ・にんじん2/3本・玉ねぎ1/2個
- ・ベーコン2枚
- バター 大さじ2/3 ○コンソメ1個
- 塩 少々 ○水 600cc

〈デザート フルーツポンチ〉

- ・ミックスフルーツ缶 2缶
- ・サイダー 適量



見た目から想像がつかない、びっくりな中身！
キムチやナムル、そぼろなど盛りだくさんでおいしいポリウム満点レシピです♪

インド風ドライカレーうずみ

WORLD YOUNG UZUMI Recipes

材料（4人分）

<ドライカレー>

- ・牛肉合い挽き肉 200g ・にんじん 1本 ・玉ねぎ 1個 ・カレールー4固形
- ・水 150ml ・塩コショウ 少々 ・ニンニク 少々 ・卵 4個

<サラダ>

- ・キャベツ 4枚 ・赤パプリカ 1/2個 ・ツナ 1缶 ・キュウリ 1本
- ・ミックスビーンズ 2袋 ・マヨネーズ 適量

<マンゴーラッシー>

- ・調整豆乳 400ml ・プレーンヨーグルト 大さじ4
- ・100%マンゴージュース 400ml

<作り方>

- ①にんじん、玉ねぎをみじん切りにする。カレールーは薄く切っておくとよい。
- ②熱したフライパンに油小さじ1を入れ、弱火でニンニクを投入する。
- ③玉ねぎ、にんじんを炒め、塩コショウをふる。
- ④玉ねぎが透明になったら、水を入れ、沸騰したら、カレールーを入れ、弱火～中火で4～5分炒める。
- ⑤目玉焼きを作る。
- ⑥ ドライカレーの上に目玉焼きをのせ、ごはんをうずめる。
- ⑦ ごはんにパセリをふりかけ、インドの旗を立てたら完成！

<サラダ>

- ・キャベツ 4枚 ・赤パプリカ 1/2個 ・ミックスビーンズ 2袋 ・マヨネーズ 適量
- ①キャベツは千切り、赤パプリカは1cmの角切り、きゅうりも角切りにする。
 - ②ボウルに①、水気を切ったツナ、ビーンズを入れ、マヨネーズを加える。

<マンゴーラッシー>

豆乳、ヨーグルトを加え、よく混ぜる。マンゴージュースを加え、混ぜる。



わたしたちが作りまし！

フランス郷土料理であるグラタンにドキドキ・ワクワク感をたっぷり詰め込みました！



ポングラ (ボンジュールグラタン)

WORLD YOUNG UZUMI Recipes

〈グラタン〉(4人分) 〈材料〉はグラタンの具

- ・☆ホワイトソース(市販) 1缶
- ・牛乳 200ml
- ☆玉ねぎ 半個 ☆枝豆 30g
- ・バター 25g ・ピザチーズ50g
- ・塩こしょう 適量
- 〈ポテトサラダ〉
- じゃがいも 3〜4個 ・きゅうり 1本
- ・にんじん 3〜4cm ・玉ねぎ 半個
- ・卵 2個 ・塩 小さじ1 ・酢 小さじ2〜3
- ・マヨネーズ 大さじ4 ・コショウ 少々
- ☆(ハンバーグ 小×10個) A…具
- ・合い挽きミンチ400g ナツメグ 適量
- A {
 - ・うすらの卵 3個 ・じゃがいも 1.5こ
 - ・たらこ 1つ
- ・玉ねぎ 大半個 ・卵 1こ ・パン粉 大さじ1.5
- ・牛乳 大さじ1 ・塩コショウ 適量 ・サラダ油 大さじ0.5
- 〈クレームブリュレ〉 4個分 〈材料〉 ・卵黄 1.5個
- ・砂糖 45g ・生クリーム 150cc

(下準備) ①うすらの卵は常温に戻して置き、沸騰したお湯に入れ2分ゆでる。その後、冷水につけ殻をむいておく。
 ②じゃがいもはよく洗い、濡れた状態のままラップでふんわり包み、500wの電子レンジで3分30秒加熱する。加熱し終わったじゃがいもは皮をむき、つぶす(塩を少々加える)。③たらこは7等分に切っておく。④オーブンを200℃で予熱しておく。

〈ハンバーグ〉

- ①みじん切りにした玉ねぎに油を大さじ1混ぜ、ラップをかけて500wの電子レンジで1〜2分加熱する。②ひき肉、①の玉ねぎ、パン粉、卵、塩こしょう、牛乳をボールに入れ、混ぜる。③Aの具を包んで焼く。

〈グラタン〉

- ①玉ねぎを薄切りにし、バターでいためる。②①にホワイトソース(市販)と牛乳を加え加熱し、なめらかになったら火を止める。(お好みで塩こしょうを加える。) ③耐熱皿にバターを塗り、ハンバーグ3つと枝豆を入れる。
- ④③にホワイトソースをかけ、その上にチーズを大量にのせる。⑤200℃のオーブンで15〜20分焼く。(様子を見ながら)

〈ポテトサラダ〉

- ①沸騰したお湯に卵を入れ、10分程度ゆでる。その後、冷水につけ殻をむき、みじん切りにしておく。②じゃがいもは縦半分、厚さ2cm程度の大きさに切り、鍋に入れて洗う。
- 鍋に、じゃがいもがつかるくらいの水をいれ、塩を加えてゆでる。じゃがいもが煮えたら湯切りする。③湯切りしたじゃがいもは、中火で1分程度加熱し、水分を飛ばしながらつぶす。

ある程度潰れたら、火を止め冷ます。
 ④その他の野菜は薄く切り、少量の塩でもむ。しばらく置き、水で洗い、よく絞る。
 ⑤③に野菜と調味料を加え、こしょうで味を調えながら混ぜ合わせる。

〈クレームブリュレ〉 4個分

- ①卵黄、砂糖、生クリーム、バニラエッセンスをボールに入れて、よく混ぜ合わせ、ココット型に流し込む。
- ②蒸し器、もしくは、1カップのお湯をはった鍋にココット型を並べ軽く蒸す。
- ③蒸しあがった生地に、グラニュー糖をふりかけ、バーナーで焼き目をつける。
- ④粗熱を取り、冷蔵庫で冷ます。

* 蒸し時間は器具によって異なる。(圧力鍋…1分程度 鍋…5分程度)



わたしたちが作りまし！

インドのカレーと福山のうずみのコラボレーション！インド感たっぷりのうずみ☆
 目玉焼きの黄身&ごはん&カレーのバランスが食べていくごとにまろやかな風味が広がります！



大満足☆イタリアンうずみ

WORLD YOUNG UZUMI Recipes

〈グラタンパスタ〉

- ・パスタ 300g
- ・チーズ 適量
- ・ミートスパゲティソース 520g
- ・ホワイトソース 1缶
- ・牛乳 200ml
- ・マッシュルーム 4~5個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・塩こしょう 適量
- ・パセリ 適量

〈コンソメスープ〉

- ・玉ねぎ 1個
- ・にんじん 1本
- ・ベーコン 4枚
- ・コンソメキューブ 2個
- ・水 600cc

〈フルーツポンチ〉

- ・フルーツ缶 190g
- ・ナタデココ 1缶
- ・サイダー 500ml

作り方

〈グラタンパスタ〉

- ①パスタを茹でる。
- ②湯煎したミートソースと茹でたパスタをあえる。
- ③玉ねぎとマッシュルームを切り、炒める。
- ④③とホワイトソースを混ぜ、牛乳を加えて塩コショウをして煮込む。
- ⑤グラタン皿にパスタを盛り、その上に④をかけ、チーズをのせて200℃のオーブンで焼き目がつくまで焼く。

〈コンソメスープ〉

- ①玉ねぎ、にんじん、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水とコンソメキューブ、にんじんを入れ煮る。
- ③玉ねぎを入れ再び煮て、最後にベーコンを入れひと煮立ちさせる。

〈フルーツポンチ〉

- ①フルーツ缶とナタデココをボールに入れる
- ②サイダーを注ぐ。



わたしたちが作りました!

みんなが大好きなグラタン&パスタの最強コラボ! (カロリーなんて気にしない!) 新感覚のイタリアンうずみでお子様もわくわくする大満足な一品です。

