

KODOMO UZUMI

2018

UZUMI Recipes



講義の構成：正保 正恵 冊子の構成：中村 久美子

KODOMO UZUMI UZUMI Recipes



うずみとは…

江戸時代の福山。質素儉約を良しとされた鶏肉・えびなどを口にするのができない福山の人々は具を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5代目となる受講生が考案した「UZUMI」を

たっぷりご紹介します♪♪



福山市立大学 教育学部

家庭科教育・生活保育特論

2018年度 受講生

KODOMO UZUMI UZUMI Recipes



子どもの大好きなピラフに、チキン
をうすめた至極の一品！

中には細かく刻んだ野菜がたっぷり
入っていて、苦手も克服できるぞ！

わかめスープも飲み干したら気分は
びらびらびらのり♪

わたしたちが作りました！



嫌いを克服！ぴらぴらぴらのり♪ 6班

材料(4人分)

●うずみピラフ

- ・エビ 250～300 g
- ・米 3合 ・たまねぎ 1個
- ・人参 1個・ピーマン 1個 ・パプリカ 1個
- ・顆粒コンソメ 1個半 ・水 570cc
- ・塩コショウ 適量 ・バター 10 g
- ・オリーブオイル 大さじ半分

- ・骨付き鶏もも肉 4本
- ・塩菊 大さじ4
- ・しょうが(すりおろし) 2片
- ・酒 大さじ2

●卵とわかめのスープ

- ・卵 2個 ・わかめ 適量
- ・水 4カップ・顆粒中華だし 大さじ1
- ・塩コショウ 適量・ごま油 大さじ1/2

<作り方>

- ①米は洗ってざるにあげておく。たまねぎと人参、ピーマン、パプリカはみじん切り.エビは洗ってよく水を切る。
- ②顆粒コンソメを使う場合は溶けやすいように細かく刻んでおくといい。
- ③フライパンにバターとオリーブオイルを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。他の野菜も加え炒め、塩小さじ1弱とコショウを加える。
- ④続いて米とエビも加えさっと炒めるように混ぜ、全体に油がまわったら水とコンソメを加え混ぜたら、炊飯器に移し、炊く。
- ⑤炊きあがって蒸らしたら、均一になるように混ぜて出来上がり。
- ⑥骨付き鶏もも肉は、皮面をフォークで数か所刺してひっくり返し、骨に沿って包丁で筋を入れる。
- ⑦漬け込み用のビニール袋にお肉、塩菊、すりおろしたショウガを入れて袋の上からもんで絡ませる。
- ⑧フライパンを熱してお肉を皮面を下にして並べ、弱めの中火で3～4分焦げ目がつくまで焼く。
- ⑨ひっくり返して酒を入れ、ふたをして弱火にしてじっくり焼く。
- ⑩ふたを開けて強めの中火でタレを煮詰めながら両面にかからめるようにして1分ほど焼いて完成。※⑥以降は①と同時に進行。
- ⑪出来上がったお肉をピラフでうずめれば完成。

●卵とわかめのスープ

- ①鍋に水、中華だし、塩コショウ、ごま油を加える。
- ②沸騰したところに溶き卵を細かく落とす。
- ③わかめを加えて完成。

Menu

1班

1～2ページ



まるまる！うずみ丸

2班

3～4ページ



らんらんランチ～♪お子様ランチ～♪

3班

5～6ページ



好きなものいっパイ！

4班

7～8ページ



お子様ロコモコドーム
～3種のソースを添えて～

5班

9～10ページ



春ちらしうずみ

6班

11～12ページ



嫌いを克服！ぴらぴらぴらのり♪

KODOMO UZUMI

UZUMI Recipes

まるまる！うずみ丸

1 班

材料（4人分）
＜オムライス＞

- ・ごはん 70g ・卵 3個 ・鶏肉 20g
- ・ミックスベジタブル 1袋
- ・ケチャップ 大さじ4
- ・塩 少々・こしょう 少々 ・油 適量

＜ドライカレー＞

- ・ごはん 70g ・ひき肉 100g
- ・にんじん 2分の1本・玉ねぎ 2分の1個
- ・なす 2分の1本 ・エリンギ 1個
- ・ピーマン 1個 ・カレーのルー 2かけ
- ・水 50cc ・油 適量

＜作り方＞

＜オムライス＞

- ①鶏肉を細かく切る。
- ②油を入れたフライパンで鶏肉とミックスベジタブルを炒め、塩こしょうで味付けをする。
- ③②に溶いた卵を加えて混ぜる。
- ④ごはんをケチャップを混ぜ、レンジで温める。
- ⑤②を皿に盛りつけ、その上に④をのせる。

＜ドライカレー＞

- ①にんじん、玉ねぎ、なす、エリンギ、ピーマンをみじん切りにする。
- ②野菜を炒めて、最後にひき肉を加えて炒める。
- ③塩こしょうで味付けをする。 ④水と刻んだカレーのルーを加えて汁気をとばしながら混ぜ合わせる。
- ⑤④をお皿に盛りつけ、その上にごはんをのせる。

＜レタスのおかか和え＞

- ①レタスは熱湯に塩を入れ、さっと茹でる。
- ②ボールに酢、しょうゆ、ごま油を混ぜ、かつおを加える。
- ③レタスの水気を絞って食べやすい大きさに切り、②で和える。

＜トマト＞①熱湯消毒をして盛りつける。

＜フルーツゼリー＞

- ①ゼラチンパウダーと80度くらいの熱湯を混ぜ、ダマがなくなるまで溶かす。
- ②ジュースの中に①を入れてよく混ぜる。
- ③フルーツを入れる。 ④カップなどに入れて1時間強冷やし固める。

＜レタスのおかか和え＞

- ・レタス 120g ・かつお 4g
- ・酢 12cc ・しょうゆ 12cc
- ・ごま油 12cc ・塩

＜トマト＞

- ・ミニトマト 8個

＜フルーツゼリー＞

- ・りんごジュース 400cc
- ・ゼラチンパウダー 10g
- ・水 100cc ・フルーツ缶詰

KODOMO UZUMI UZUMI Recipes



テーマが“子どもうずみ”ということで、給食のようなメニューを意識し、栄養のバランスが取れていることや旬の食材を使うことにこだわりました！

子どもの大好きなちらし寿司のうずみを作ることで、福山の郷土料理を身近に感じてもらい、地元に対する愛情を育みたい。

わたしたちが作りまけ！



春ちらしうずみ 5班

材料(4人分)

＜春ちらしうずみ＞

・米…2合・水360ml

○合わせ酢

(A)

- ・酢…大さじ3.5
- ・砂糖…大さじ1.5
- ・塩…小さじ1

○煮汁

- ・干椎茸戻し汁…大さじ6～
- ・みりん…小さじ3
- ・砂糖…小さじ6～
- ・醤油…小さじ2

＜作り方＞

＜春ちらしうずみ＞

①酢、砂糖、塩をまぜ、レンジで1分加熱。(600W) 合わせ酢を作り冷ましておく。

干椎茸は、1カップの水でもどしておく。

②鶏肉を1.5cm角に切る。ニンジンと椎茸、ゴボウは細切り、レンコンはいちょう切り、タケノコは薄切りにし、干椎茸の戻し汁、みりん、砂糖、しょうゆを入れて、汁けがなくなり、具材が柔らかくなるまで煮、冷ます。

③硬めに炊いたお米に、冷ましなが (A) を入れ、よく混ぜる。

④どんぶり用のお茶碗を用意し、酢飯を敷き詰め、ちらしの具材を盛り、お皿の上でお茶碗をひっくりかえす。

⑤錦糸卵と刻みのりを乗せ、まわりにかたどった人参を盛り付けて完成。

＜お吸い物＞

①干しいたけは水40ml(分量外)で戻し、ぎゅっと絞り、2～3mm幅の薄切りにする。戻し汁は2で使用する。

②鍋にだし汁、①、わかめ、しょうゆを入れて加熱し、温まったら碗に注ぎ入れ、塩で味を調える。

＜豆花＞

下準備…クコの実の水に浸けて戻しておく。

①ボウルに黒練りごま・砂糖を入れよく混ぜる。水を少しずつ加え、その都度よく混ぜる。

②鍋に無調整豆乳の半量・砂糖を入れ、沸騰直前まで温める。

③火を止め、ゼラチンを加え、混ぜ溶かす。

④残りの無調整豆乳を加え混ぜる。

⑤器に分け入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

⑥豆花に黒ごまソースをかけ、水気を抜いたクコの実を飾る。

○具材

- ・鶏むね肉…60g・ニンジン…1/2本
- ・レンコン…75g・タケノコ…60g
- ・ゴボウ…35g・枝豆…25g
- ・干し椎茸…2～3枚

○彩り具材

- ・錦糸卵…卵3つ分
- ・刻みのり…適量
- ・人参…残ったもの

＜お吸い物＞

・だし汁…700ml

・乾燥わかめ…2つまみ

・干し椎茸…1枚

・塩…小さじ2 ・しょうゆ…小さじ2

＜黒ごまソースの豆花(トーフア)＞

○豆花

- ・無調整豆乳…200cc
- ・砂糖…大さじ1
- ・粉ゼラチン(戻さないタイプ) … 4g

(B) 黒ごまソース

- ・黒ねりごま…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1
- ・水…大さじ1
- ・クコの実

KODOMO UZUMI UZUMI Recipes



子どもたちが楽しめるように2種類のうずみを作りました。味覚だけでなく、視覚や嗅覚でも楽しめるワンプレートです！



らんらんランチ〜♪ お子様ランチ〜♪ 2班

材料（4人分）	（ポテサラ）	（みそ汁）
（そぼろうずみ）	・ ジャガイモ 4個	・ 豆腐 1パック
・ 鶏挽肉 300g	・ にんじん 1/2個	・ 油揚げ 2枚
・ 玉ねぎ 1個	・ ハム（薄切り） 3枚	・ ねぎ 1本
・ しょうが 適量	・ 砂糖 少々	・ 水 鍋と相談
・ みりん 大2	・ 酢 少々	・ 煮干し 6匹×4
・ 砂糖 大2	・ マヨネーズ 多め	・ 味噌 玉じゃくし
・ 醤油 大3	・ 塩 少々	3分の2
・ 卵 2個	・ ブラックペッパー少々	
・ 砂糖 小4	・ ミニトマト 8個	
・ 醤油 小1		
・ ご飯 800g	・ きゅうり 1/4本	
・ ねぎ 適量	・ 塩 少々	

<作り方>

（肉そぼろ）

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②挽肉としょうがをパラパラになるまで炒める。
- ③パラパラになったら玉ねぎを加え炒める。
- ④みりん、醤油、砂糖を入れ炒めながら煮詰める。
- ⑤もりつけ

（ポテサラ）

- ①きゅうりを薄くスライスし、塩を加えてよく揉んでおく。
- ②ジャガイモとにんじんの皮をむき、電子レンジ500wで10分ほど加熱し、熱いうちにフォークでつぶし砂糖を混ぜる。（小さくカットしてからすると時短になる。）
- ③ハムは5mm幅の細切りにする。
- ④ジャガイモの粗熱が取れたら、水気を絞ったきゅうり、ハム、酢、マヨネーズ、塩、ブラックペッパーを加えて混ぜ、味を調える。 ⑤もりつけ

（みそ汁）

- ①鍋に水と煮干しを入れ中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分煮てだしをとる。
- ②油揚げを短冊切りにする。③豆腐をさいの目切りにする。
- ④だしがとれたら煮干しを取り出す。（そのままでもよい）
- ⑤豆腐と油揚げを入れ中火で煮て、沸騰したら弱火にする。⑥ねぎをみじん切りにする。
- ⑦味噌を玉じゃくしでときながら入れる。⑧ねぎをもりつける。

KODOMO UZUMI UZUMI Recipes



ハンバーグのタネを一般的な牛や豚ではなく、豆腐と鶏ひき肉を使うことでヘルシーに。また、野菜嫌いな子どもにもおいしく野菜を食べてもらえるように、にんじんをすりおろしたり、海藻を入れたりして、3種類のソースにも野菜を含めることで栄養と彩りを重視して考えました。さらに、サイドメニューも、乳酸菌やカリウムを含めたものにした。食の栄養バランスを第一に考えた上で、見た目も楽しいレシピに仕上げています。

わたしたちが作りましょ！



お子様ロコモコドーム~3種のソースを添えて~ 4班

材料(4人分)

<ロコモコ>

- ・鶏ひき肉 400g
- ・絹豆腐 1丁
- ・たまねぎ 1/2個
- ・にんじん(すりおろす) 1本
- ・ひじき(水で戻す) 適量
- ・塩コショウ 適量
- ・サラダ油 適量
- ・レタス 4枚
- ・卵 4個
- ★バターライス
- ・米 3合
- ・ニンニク 2かけ ・エリンギ 2本
- ・塩コショウ 適量
- ・味の素 適量 ・バター 30g

ソース

- ◇ほうれん草のクリームソース
- ・ほうれん草 1/2束
- ・クリームソース 適量
- ◇トマトソース
- ・市販のトマトソース缶 適量
- ・茄子 1/3
- ・ズッキーニ 1/3
- ・オリーブオイル 適量
- ◇コーンチーズソース
- ・コーンクリーム缶 適量
- ・チーズ 適量
- ・ブラックペッパー 適量
- ・牛乳 適量

<ラッシー>

- ・ヨーグルト 4種パック 1個
- ・牛乳 500ml

<デザート>

- ・バナナ 3本
- ・チョコ 適量

<作り方>

<ロコモコ>

- ①みじん切りにした玉ねぎをサラダ油でしんなりするまで炒める。
- ②①とレタスと卵以外の材料をボールに入れて混ぜ合わせ、俵型に成形する。
- ③中火に熱したフライパンに油をひき、②の両面を蒸し焼きにする。
- ④目玉焼きを作る。

<バターライス>

- ① フライパンにバターとみじん切りにしたんにくを香りが移るまで炒めて、エリンギを加える。
- ② ①にご飯を加えて、調味料で味を調える。

<ソース>

◇ほうれん草のクリームソース

- ① ほうれん草をゆでてアク抜きを行い、ミキサーにかけてペースト状にする。
- ② フライパンでホワイトソースを温め、①と混ぜ合わせる。

◇トマトソース

- ①熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにした茄子とズッキーニに火が通るまで炒める。
- ② ①にトマトソースを加え、混ぜ合わせる。

◇コーンチーズソース

- ① 熱したフライパンにコーンクリーム缶とチーズ、牛乳を入れ、混ぜ合わせた後、ブラックペッパーで味を調える。⇒お皿にレタスを敷き、ロコモコと目玉焼きを盛り付け、ライスで覆い、3種類のソースを添えて、旗を立てれば完成！

<ラッシー>

- ① 材料をすべて混ぜ合わせて完成。

<デザート>

- ① バナナを適当な大きさに切り、チョコを盛り付けて完成。

KODOMO UZUMI UZUMI Recipes



“子どもうずみ”ということで、小さい子どもが好きなそぼろご飯とポテサラを作ります。さらに日本の伝統食である味噌汁を添えて、和と洋のコラボレーションです。子どもが好きな国旗をご飯にさしてお子様ランチ風を出します。僕たちはみんなそぼろを食べて育ちました。今まで食べてきた中で最もおいしいご飯を作りたいです。



好きなものいーっパイ！ 3班

材料（4人分）

<パイ>

☆パイ

・冷凍パイシート6枚

☆スパゲッティ

・パスタ 120g ・デミグラスソース1缶

・牛乳 適量

☆たまご・卵 4個

☆ハンバーグ（4個）

・玉ねぎ 中1個半（270g）・合いびき肉 400g

・卵 1個半 ・パン粉 大さじ4 ・塩こしょう 適量

<ポテトサラダ>

・牛乳 大さじ1

・じゃがいも 大2個（400g）

・玉ねぎ1/2個分

・マヨネーズ 大さじ6

・塩、こしょう 適量

☆盛り付け用

・季節に応じた野菜

<プリン>

・牛乳 340ml

・卵 2個半 ・砂糖 大さじ 4

<作り方>

<パイ>

①耐熱ボウルに玉ねぎのみじん切りを入れ、ラップをしてレンジで5分加熱する。混ぜたら冷ます。

②①に合いびき肉、卵、パン粉、塩コショウを入れ、粘り気が出るまで混ぜる。その後、形成する。

③サラダ油を引いた熱したフライパンに②で形成したものを入れ、中火で焼き色を付ける。

④焼き色がついたら裏返し、ふたをして火を少し弱めて焼く。⑤竹串を刺して、透明な肉汁が出たら、ハンバーグ完成。

⑥デミグラスソースに水を適量入れ、ゆるくする。⑦パスタを茹で、茹で上がったからお湯を切り、ソースとあえる。

⑧卵を焼き、目玉焼きを作る。⑨スパゲティ、ハンバーグ、目玉焼きの順番で乗せ、最後にパイを被せ、軽く包むようにして乗せる。

⑩卵黄を塗り、200度のオーブンで15～20分焼く。⑪お皿にデミグラスソースを敷き、パイを置いた後、野菜を周りに盛り付ける。

<ポテトサラダ>

①じゃがいもを小さめに切り、水気を切った後玉ねぎと一緒に耐熱ボウルに入れてラップを軽くかける。

②①を電子レンジで3分40秒ほど加熱し、その後2分蒸らす。

③水気を拭き、じゃがいもを粗くへらなどで潰した後、マヨネーズを大さじ1加え、混ぜる。

④マヨネーズ大さじ2、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜる。

<プリン>

①卵と砂糖をよく混ぜた後、牛乳も入れて混ぜる。

②茶こしでこして、器に入れ、それを沸騰させて火を止めたお湯の中に入れる。お湯はフライパンの2/3程度。

③蓋をして、弱火で10分蒸したあと、火を止めて10分置いておく。④冷蔵庫で冷やす。

KODOMO UZUMI UZUMI Recipes



わたしたちが作りましょ！

今回は、子ども向けということで、子どもが好きな食べ物をたくさん入れたら良いのではないかと考え、パイの中にハンバーグ、目玉焼き、スパゲティを隠し、それを焼き上げて新感覚うずみを作成しました。サクサクの食感と中身のボリュームで楽しさと満足感を味わえるうずみが出来上がりました。

