

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！

旬の「鯛」がかくれている福山の郷土料理



「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

1人分の栄養価

エネルギー	461 kcal	たんぱく質	24.5 g
脂質	8.3 g	食塩相当量	1.0 g

材料(4人分)

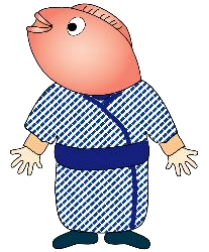
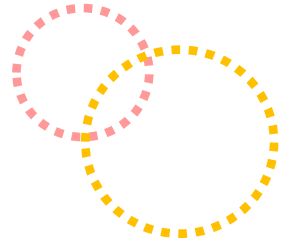
- 鯛・・・4切れ（1切れ30g）
- 酒・・・・・・・・・・少々
- 塩・・・・・・・・・・少々
- えび・・・・・・・・・・8尾
- 里芋・・・・・・・・・・2個
- にんじん・・・・・・・・1/2本
- A {
 - だし汁・・・・・・・・100ml
 - みりん・・・・・・・・大さじ1弱
 - 濃口しょうゆ・・大さじ1弱
- 干しいたけ・・・・・・・・1枚
- B {
 - しいたけの戻し汁・・15ml
 - 砂糖・・・・・・・・小さじ2/3
 - 濃口しょうゆ・・・・・少々
- 厚あげ・・・・・・・・200g
- きざみのり・・・・・・・・少々
- ゆず・・・・・・・・・・少々
- ごはん・・・・・・・・4膳分
- 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 鯛は酒と塩をふりかけ、200℃のオーブンで約5分間焼く。
- ② えびは背わたをとり殻ごとゆで、殻をむいておく。
- ③ 里芋、にんじんは皮をむき、5mm程度のいちょう切りにする。
- ④ 鍋に③とAを入れて煮る。煮汁に②をつけておく。
- ⑤ 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。
- ⑥ 鍋に⑤とBを入れて煮る。
- ⑦ 厚あげはサイコロ状に切り、フライパンで焼く。
- ⑧ 鍋にCを入れて火にかけ、たれを作る。
- ⑨ 茶碗に①、④、⑥、⑦を入れ、ごはんをのせて、⑧をかける。
- ⑩ ⑨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。



瀬戸内海でとれた鯛

