

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」がかかっている福山の郷土料理

かんたん 鯛うずみ

材料(4人分)

精白米・・・・・・・・・・2合
水・・・・・・・・・・450ml
鯛・・・・・・・・・・1尾
海老・・・・・・・・・・4匹
ごぼう・・・・・・・・・・20g
にんじん・・・・・・・・・・20g
干ししいたけ・・・・・・・・10g
三つ葉・・・・・・・・・・10g
えだまめ・・・・・・・・・・10g
ゆず・・・・・・・・・・4g

A { 濃口しょうゆ・・大さじ1/2
塩・・・・・・・・・・小さじ1/6
酒・・・・・・・・・・大さじ1
だし昆布・・・・・・・・10cm角
刻みのり・・・・・・・・適量

だし汁・・・・・・・・・・500ml
B { 酒・・・・・・・・・・大さじ4
みりん・・・・・・・・・・大さじ2
薄口しょうゆ・・大さじ1/2

作り方

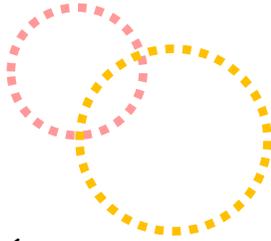
- ① だしをとる。
- ② 鯛はうろこ内臓を取り、きれいに洗っておく。
- ③ にんじんはせん切りにし、ごぼうはさがきにして、水に入れあくを抜く。
- ④ 干ししいたけは水で戻し、せん切りにする。
- ⑤ 洗った米に①、②、④、Aを入れ、だし昆布を敷き③をのせて炊く。
- ⑥ 海老をゆがいて皮をむく。
- ⑦ 三つ葉をさっと湯通しして2、3cmに切る。
- ⑧ えだまめをゆがいて剥く。
- ⑨ だし汁は調味料Bをいれて、煮立てないようにして味を整える。
- ⑩ ⑤が炊き上がったたら鯛の身をほぐし、ラップにのせ、海老、三つ葉を入れて、かるく握る。
- ⑪ お茶碗に⑩を入れ、⑨をかけ、ゆずと⑧をのせて出来上がりです。

《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。



「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。



瀬戸内海で
とれた鯛

