

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



「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	476kcal	たんぱく質	20.2g
脂質	9.2g	食塩相当量	1.6g

材料(4人分)

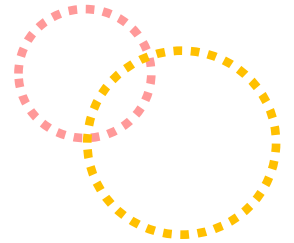
- 精白米・・・280g
- 水・・・420ml
- 鯛・・・4切れ（1切れ30g）
- A
 - 酒・・・少々
 - 塩・・・少々
 - えび・・・4尾
 - 里芋・・・100g
 - にんじん・・・100g
 - だし汁・・・100ml
 - みりん・・・大さじ1弱
 - 濃口しょうゆ・・・大さじ1弱
 - 干しいたけ・・・4g（1枚）
- B
 - しいたけの戻し汁・・・16ml
 - 砂糖・・・大さじ1と2/3
 - 濃口しょうゆ・・・少々
 - 厚あげ・・・200g
 - みつば・・・少々
- C
 - だし汁・・・500ml
 - 酒・・・大さじ4
 - みりん・・・小さじ2
 - 薄口しょうゆ・・・小さじ2

作り方

- ① 精白米をとぎ、炊いておく。
- ② 鯛は酒と塩をふりかけ、焼いておく。
- 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 えびは背わたをとり、殻ごとゆで殻をむいておく
- ⑤ 鍋に③とAを入れて煮る。煮汁に④をつけておく。
- ⑥ 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。
- ⑦ 鍋に⑥とBを入れて煮る。
- ⑧ 厚あげはサイコロ状に切り、フライパンで焼く。
- ⑨ 鍋にCを入れて火にかけ、たれを作る。
- ⑩ 茶碗に②、⑤、⑦、⑧を入れ、ごはんをのせて、⑨をかける。
- ⑪ ⑩のごはんのうえにみつばをのせる。

《だし汁のとり方》

- ① 鍋に水800mlと昆布14g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

