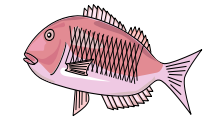


# ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



今回の食材は…**鯛 (たい)**



です！

「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

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。

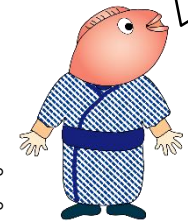
《だし汁のとり方》  
鍋に水750mlと昆布15gを入れて火にかける。沸騰前に昆布を取り出し、沸騰したらかつお節20gを入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。かつお節が沈み始めたらこす。

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



旬の鯛がかくれている福山の郷土料理「鯛うずみ」をめしあがれ♪



今回使用した  
**鯛**  
の産地は...  
**福山市沖合**