

竹ちゃんのおすすめ料理

つくってみてね!



広島県の郷土料理

【料理名】うずみ



【コメント】

「うずみ」は広島県福山市の郷土料理で、豊作に感謝していただく料理です。季節の山の幸や海の幸を入れて具だくさんの汁に新米で炊いたごはんをのせて、具をかくして食べます。1619年（元和5年）、福山藩初代藩主・水野勝成が「儉約政治」を敷いたため、ぜいたく品とされた鶏肉・えびなどを堂々と食べることができなくなりました。人々は、見つからないように具をごはんにうずめて食べたため、この名前がついたといわれています。

作ってみませんか! ?

材 料 (4人分)	作 り 方
ごはん 4杯	①煮干しでだしをとる。
豆腐 1/2丁	②里芋は茹でてぬめりをとり、一口大に切る。
むきえび 180g	③鶏肉はそぎ切り、にんじんはいちょう切り、みつばはざく切り、しいたけ、ゆずの皮はせん切り、豆腐は角切りにする。
鶏肉 120g	④だし汁にえび、鶏肉、にんじん、しいたけを入れ、煮えたら豆腐、里芋を入れ、調味する。
しいたけ 60g	⑤みつばとゆずの皮を入れ、仕上げる。
里芋 120g	⑥器に⑤を入れ、その上にごはんをのせる。
にんじん 30g	
みつば 12g	
しょうゆ 大さじ2	
ゆずの皮 少々	
煮干し 18g	
水 600cc	