

うずみ

【材料（4人分）・切り方】

ごはん		4膳
豆腐	角切り	1/2丁
えび		120 g
鶏むね肉	そぎ切り	80 g
しいたけ	せん切り	1枚
里芋	一口大	小2個
にんじん	いちよう切り	1/6本
みつば	ざく切り	適量
A	煮干し	約10尾
	水	3カップ
しょうゆ		大さじ2
ゆずの皮	せん切り	少々

【作り方】

- ① **A**でだしをとる。
- ② 里芋は茹でて、ぬめりをとって切る。
- ③ だし汁にえび・鶏肉・人参・しいたけを入れ、煮えたら豆腐を入れ、味をつけ、みつばとゆずの皮をちらす。
- ④ 器に③を入れ、その上にごはんをのせる。



【1人分の栄養価:エネルギー 406kcal, たんぱく質 18.3g, 脂質 3.7g, 食塩相当量 1.4g】

ひとことMemo

江戸時代の倹約政治により、贅沢品とされた鶏肉やえびなどの具をごはんで隠し、うずめて食べたのが「うずみ」の始まりとされています。

福山市では、おもに秋の収穫を祝う料理として、食べられてきました。

