

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



元気な福の山ファミリー
鯛父さん

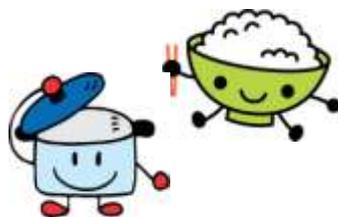
今回の食材は…鯛（たい）です！

「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。

鯛めし

材料（4人分）

- 精白米 2合
- 水 450ml
- 鯛 1尾
- にんじん 20g
- ごぼう 20g
- A { 薄口しょうゆ . . . 大さじ1
- 塩 小さじ1/3
- 酒 大さじ1
- だし昆布 10cm角
- きざみのり 適量



（1人分の栄養価）

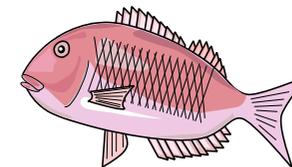
エネルギー	396kcal
たんぱく質	21.5g
脂質	5.3g
食塩相当量	1.3g

作り方



- ① 鯛はうろこ内臓を取り、きれいに洗っておく。
- ② 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。
- ③ 洗った米に水、②、Aを入れ、だし昆布を敷き①をのせて炊く。
- ④ 炊き上がったら、鯛の身をほぐして混ぜる。
- ⑤ ④を器に盛り、きざみのりをのせる。

☆☆鯛（たい）☆☆



旬：10月上旬～5月下旬
主な産地：瀬戸内海

鯛は、脂肪分が少なく淡白でクセのない魚で、特有の香りとうまみがあり、刺身や焼き物、煮物、揚げ物、漬物など色々な調理方法で食べることができます。

春から初夏にかけて、卵を産む場所を求めて瀬戸内海に集まってきます。春の鯛は、「桜鯛」と呼ばれ、きれいなピンク色をしており、身がプリっとしまり、脂がのっています。

観光鯛網、福山鯛うずみでもなじみ深いおいしい魚です。

今回使用した
鯛
の産地は…
福山市沖合

