

季節を彩る

冬

創作

秋

創作

一、萩ろうずみ

具材／小えび・小豆・枝豆・小芋・ほうれんそう
吸口／ゆず・いりこ清汁仕立て

一、豊年満作ろうずみ

具材／まつたけ・鶏肉・里芋・豆腐・小えび
吸口／すだち・いりこ清汁仕立て

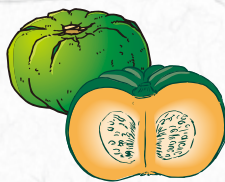
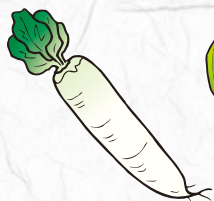
一、煮菜ろうずみ

にしじきー

具材／いりこ・大根・油揚げ・根ぶか・みずな
吸口／ゆず・鰹と昆布のだし清汁仕立て

一、冬至ろうずみ

具材／かぼちゃ・寒ブリ・豆腐・金時にんじん
吸口／からし・いりこだし味噌仕立て



四季うずみ



夏

創作

春

創作

一、がじつろずみ

具枝／穴子・ほうれんそう・金時にんじん・大根・しいたけ・せり
吸口／橙・いりこだし清汁すましる仕立て

二、しゃこ天ろずみ

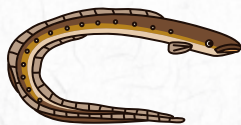
具枝／しゃこ・たまねぎ・みずな（卵とし）
吸口／針しょうが・旨だしあんかけ

一、焼がす天ろずみ

具枝／がす天・焼なす・きゅうり・アスパラガス
吸口／わさび・お茶とだしの旨味仕立て

一、鱧はもろずみ

具枝／鱧・ずいき・じゆんさい・冬瓜
吸口／すだち・鱧潮汁うしほじ仕立て



冬

創作

お正月の新定番!くわいと鯛の 芽出鯛うずみ



《材料》(分量:4人分)

【食材紹介ページ】

《作り方》

- 鯛120g ★P16
- くわい4個 ★P6
- 金時にんじん1/4本 ★P5
- しいたけ1枚 ★P14
- もみのり少々 ★P17
- 豆腐1/8丁
- ご飯4膳
- 三つ葉1/5束
- だいたい少々

(調味料)

薄口しょうゆ

塩

保命酒

- ① 鯛の骨と昆布でだしをとり、塩で味を調べて、香り付けに薄口しょうゆと保命酒を入れ、潮汁を作る。
- ② くわいを六方にむき、金時にんじんは目の出に切る。
- ③ ②を水でさらし、下ゆでして、昆布と鰹のだしを8、薄口しょうゆ1、みりん1のだしで炊く。
- ④ しいたけは一枚を8切れに切り分け、鯛は三枚おろしにして一人前に小口に切り、沸騰した湯で霜降りにして、酒・しょうゆ・みりん・水でだしを作り、沸騰させて鯛に火が入る位に炊く。
- ⑤ 豆腐はさいの目に切る。
- ⑥ 茶碗に具を入れ、だいたいの皮をいれだし汁を張り、ご飯をのせたあと、もみのりと三つ葉をのせてでき上がり。



秋

創作

秋の味覚満載!!

五目うずみ



《材料》(分量：4人分)

【食材紹介ページ】

《作り方》

- ご飯 ……………茶碗軽く4膳
- 合わせ酢 ……………適量
- まつたけ(しいたけ) ……………20g ★P14
- ごぼう ……………60g
- にんじん ……………30g
- れんこん ……………30g
- 油揚げ ……………半分
- だし汁 ……………適量
- ④ ○さとう/しょうゆ ……………各大1
- 酒/みりん ……………各大1/2
- えび ……………適量 ★P17
- 焼きあなご ……………1匹
- 青しそ(三つ葉) ……………少々
- しょうが甘酢漬け ……………適量 ★P7
- 薄焼き卵 ……………適量
- 番茶 ……………適量

- ① 酢めしを作る。
- ② まつたけ(しいたけ)はスライス,にんじんは食べやすく切る。
- ③ ごぼうはささがきに,れんこんは食べやすい大きさに切り,水につける。
- ④ 油揚げは油抜きし,長さ2cm 幅5mmに切る。
- ⑤ だし汁に②③④を入れ,④で煮,えびを加える。
- ⑥ 焼きあなごを食べやすい大きさに切る。
- ⑦ ①を上のにせる分量を残し,残りを⑤⑥と混ぜる。
- ⑧ ⑦を器に盛り,その上から残した酢めし①のをせ,せん切りにした青しそ(三つ葉)を飾る。
- ⑨ 薄焼き卵の上にしょうがをばらの花の形に盛りつける。
- ⑩ 周囲から番茶を注いででき上がり。



夏

創作

市内産ピオーネを使ったスイーツ

冷やしぜんざいらずみ



《材料》(分量：4人分)

[食材紹介ページ]

《作り方》

- ピオーネ(ぶどう)……………20粒 ★P13
- 白玉団子……………20個
- ゆであずき……………適量
- バニラアイス……………適量
- 塩せんべい……………適量
- ハーブ……………少々

- ①グラスに皮をむいたピオーネ(ぶどう)と白玉団子をバランスよく入れる。
- ②①をうずめるようにゆであずきを入れ、バニラアイスをのせ、塩せんべいとハーブをトッピングしてでき上がり。



春

創作

深川丼にも勝る味わい

田尻あさりうずみ



《材料》(分量：4人分)

【食材紹介ページ】

《作り方》

- あさり400g ★P15
- しいたけ2枚 ★P14
- こまつな1株 ★P6
- 細ねぎ2本 ★P9
- ご飯4膳
- ゆず少々
- だし昆布5cm角

(調味料)

薄口しょうゆ
塩
酒

- ①あざりと昆布を鍋に入れ、水を入れて火に掛ける。沸騰したら、昆布を取り出し、弱火にして、アクを取りながらだし汁をとる。
- ②あざりの入った状態で薄口しょうゆ、塩、酒で味付けする。味の目安はだし汁が1.4、薄口しょうゆが1、塩少々、酒少々。
- ③しいたけは8等分に切る。こまつなは良く水洗いして3cmに切り、あざりだしの中に入れ、火が入れば腕に張る。上からご飯をのせて、その上に3cm位に切った細ねぎと、針状に切ったゆずをのせてでき上がり。



定番

福のまち福山のラッキーフード

福山鯛うずみ



《材料》(分量：4人分)

【食材紹介ページ】

《作り方》

- 鯛切り身(4切れ) ……………120g ★P16
- 小えび ……………12匹 ★P17
- 里芋(8等分に) ……………1個
- しいたけ(4つ切) ……………1枚 ★P14
- もみのり ……………少々 ★P17
- いりこ ……………5匹 ★P15
- 豆腐(さいの目) ……………1/3丁
- ご飯 ……………4膳
- 三つ葉 ……………1/5束
- だいたい(ゆず) ……………少々

- ①鯛は沸騰した湯で霜降りにする。
 - ②酒1・しょうゆ1・みりん1・水8の割合でだし汁を作り、下ゆでした具材と鯛に火が入るくらいに炊く。
 - ③小えびは皮つきをゆがき、冷まして皮をむく。
 - ④茶碗に具を入れ、だし汁を張り、ご飯をのせる。もみのりと三つ葉、針状に切っただいたい(ゆず)をのせてでき上がり。
- ※「だいたい」は、読みが「代々」に通じることから、繁栄を意味するおめでたい食材といわれています。



■うずみとは？



福山うずみごはん
イメージキャラクター
「うずみちゃん」

「うずみ」は、江戸時代の倹約政治によりぜいたくが禁止されたことから、具をご飯に隠して食べたことが始まりといわれる福山市の郷土料理です。豆腐・しいたけ・さといもなどの具材に、最近では季節の食材が加わり、和・洋・中華風にアレンジされるなど「旬の食材を掘り出す」楽しさが、福のまち福山のラッキーフードとして、人気を集めています。2011年(平成23年)には、市制施行95周年を記念し、福山発の食ブランド **福山うずみごはん** として公式発表されています。

1. **定番** 福山鯛うずみ 二
- 【創作うずみ】
2. **春** 田尻あさりうずみ 三
3. **夏** 冷やしぜんざいうずみ 四
4. **秋** 五目うずみ 五
5. **冬** めでたい 芽出鯛うずみ 六
6. 季節を彩る四季うずみ 七～八



～掘り出せ!旬の福～
福山らすみごはんレシピ集



福山食ブランド創出市民会議

〈事務局:福山市市長公室秘書広報課 TEL(084)928-1003〉