

掘り出せ旬の福! 福山うずみごはん

江戸時代から続く福山の郷土料理「うずみ」。「うずみ」の由来は諸説ありますが、江戸時代の儉約政治により、ぜいたく品とされた具材をご飯でうずめて(埋めて)食べたのが始まりと言われています。その郷土料理「うずみ」を新しく蘇らせた「福山うずみごはん」は、地域に伝わる伝統的なうずみや鯛うずみに加え、和風、洋風、中華風、スイーツなど種類もさまざま。何が出てくるか宝探しのようにワクワクしながら楽しんで食べるのが秘訣です。おいしい海の幸や山の幸がうずまった福山発のラッキーフード「福山うずみごはん」をどうぞ召し上がれ!

福山鯛うずみの作り方

材料(4人前)

- 福山鯛うずみのだし汁は、いりこの頭と腹を取り除き、水に1昼夜浸けたものを火にかけて、煮だす。沸騰直前に火を止めて、布又はクッキングペーパーでこす。いりこのだし汁と薄口しょうゆを13:1の割合で合わせ、みりん少々を入れ、福山鯛うずみのだし汁の出来上がり。
《POINT》いりこ出汁は煮たてない。
- 鯛は3枚におろして、1人前に小口切り、沸騰した湯で霜降りにする。水8:酒1:薄口しょうゆ1:みりん1の割合でだし汁を作り、沸騰したら、霜降りをした鯛の切り身を入れて、鯛の身に火が入るくらいに炊く。
- 小海老は皮のついたままで塩茹でし、ざるに上げて冷ましたら皮をむく。
- 里芋は皮をむき、8等分のさいの目切りにして、水にさらして下茹でする。
- 人参は皮をむき、さいの目に切る。ごぼうはたわで土を洗い落とし、乱切りにする。人参とごぼうは湯がき、薄口しょうゆで下味をつける。
《POINT》ごぼうは皮をむかない。皮部分に香りや旨みがある。
- 椎茸は、4つに切り分ける。豆腐はさいの目に切る。
- 2から6までの具材を鍋に入れ、うずみのだし汁で温める。椀に均等に具材を盛り、だし汁を張り、その上にご飯をかぶせて、柚子・海苔・三つ葉を載せて出来上がり。

鯛	120g
小海老	12匹
人参	4分の1本
里芋	1個
椎茸	1枚
ごぼう	8分の1本
豆腐	3分の1丁
もみ海苔	少々
三つ葉	5分の1束
柚子	少々(香り用・皮の部分を千切り)
いりこ	5本
ご飯	2合

調味料
薄口しょうゆ
塩
酒
みりん(または保命酒)

福山鯛うずみのだし汁
いりこのだし汁……………780cc
薄口しょうゆ……………60cc
みりん(または保命酒)……………少々



MAP Fukuyama Uzumi-gohan

福山に来たら
うずみを食べにゃあ
いけんじゃろ!



掲載している店舗の情報が変更になる場合がありますので、ご来店される際は、予め店舗に電話でご確認ください。