

うずみ



材料【4～5人分】

鶏肉	100g	淡口醤油	大さじ2	A
豆腐	1/2丁	みりん	大さじ1	
油揚げ	1/2枚	酒	小さじ1	
里芋	中5個	塩	少々	
ごぼう	1/4本	片栗粉	小さじ1	
人参	中1/3本	けずりぶし	適量	
青ねぎ	2本	水	700ml	
しいたけ	2枚	ごはん	適量	

～ 作り方 ～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 鶏肉、豆腐は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 油揚げは熱湯をかけ油抜きし、短冊切りにしておく。
- ④ 里芋は皮をむき食べやすい大きさに切り、さっとゆでるか塩もみをし、ぬめりを取っておく。
- ⑤ ごぼうは笹切りにし水にさらし、あく抜きをしておく。
- ⑥ 人参はいちょう切り、青ねぎは小口切り、しいたけは細切りにしておく。
- ⑦ 鍋でだしを煮立たせ、鶏肉を入れ、火が通ったら人参、里芋、しいたけ、ごぼう、豆腐、油揚げの順に入れる。
- ⑧ ⑦に火が通ったら、調味料Aで味付けをする。
- ⑨ 一煮立ちしたら水溶き片栗粉を回し入れ、最後に青ねぎを加える。
- ⑩ 器に盛り、その上にごはんをのせ仕上げる。



「うずみ」は、江戸時代から続く、広島県福山市の郷土料理です。贅沢品とされた魚や肉などの具材を、ごはんとうずめて（隠して）食べたのが始まりと言われています。