

益田圏域レシピ
【うずめ飯・いも煮】

献立名	材料名	6人分	作り方
うずめ飯	米 里芋 ごぼう 人参 椎茸 鶏肉 厚揚げ だし汁 みりん 醤油 片栗粉 わさび	340 g 12 個 150 g 90 g 6 枚 360 g 1.5 枚 900 ml 小さじ3 小さじ3 少々 少々	①米を洗って浸漬し、炊飯する。 ②里芋、厚揚げは乱切り、椎茸は薄切り、鶏肉は1 cm角切りする。 ③ごぼう、人参はさがきし、②と一緒にだし汁で煮る。野菜に火が通ったらみりん、醤油で味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ④アツアツのうちに汁椀に入れ。その上にご飯を盛り、わさびをのせる。
いも煮	里芋 小鯛の炙り 昆布だし汁 塩 薄口醤油 酒	600 g 60 g 1200 ml 少々 大さじ1.5 大さじ1.5	①里芋は皮をむき、一度ゆでこぼし、昆布だしで弱火で煮る。 ②芋がやわらかくなったら、薄口醤油、酒、塩で味を調え小鯛の身をほぐして加え、ひと煮立ちさせる。 ③器に里芋を盛り、その上に小鯛をのせる。