

# うずみ飯

つしま食育ランド

寒い時期に体を暖めるために食べたと言われるうずみ飯。

温かいだし汁で、心も体もぼかぼかになります。

## 【材料：4人分】

米	2合
生しいたけ	20g
ごぼう	60g
かまぼこ	1/2本
みつば	50g
こんにゃく	1/2枚
卵	1個
刻みのり、甘酢生姜	お好みで
A	
だし汁	100ml
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1
塩	小さじ1/3
B	
だし汁	400ml
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ1/3

## 【作り方】

- ① ご飯を炊く。
- ② だし汁をとる。
- ③ こんにゃくは縦5mm、横2.5cmのうすい短冊に切りゆでる。
- ④ 錦糸卵をつくる。
- ⑤ 塩を入れた熱湯でみつばをゆで、2.5cmの長さに切る。
- ⑥ かまぼこは③同様短冊に切る。
- ⑦ 生しいたけはせん切りにする。
- ⑧ ごぼうは小さくそぎ切りにし、あくを抜いてからゆでる。
- ⑨ Aに③、⑦、⑧を入れて煮る。
- ⑩ Bを煮立たせ、かけ汁を作る。
- ⑪ 茶碗にご飯を1/2量よそい、その上に⑨の具をのせる。その上に、残りのご飯を広げる。
- ⑫ 食べる直前に⑩のかけ汁をかけてその上に④、刻みのり、甘酢生姜、⑤を飾る。

