

# カンパイ!広島県絶品!広島めし選手権

## ～語り継ぎティー広島の味～



大豆うどん(呉市音戸地区:江田島など)

【材料】(2人分) ◆大豆(乾燥)=20g ◆大豆団子=2~3個 ◆乾しいたけ=2枚 ◆だし用昆布トランプ大=2枚 ◆塩=小さじ1/2 ◆みりん=大さじ2 ◆薄口しょう油=大さじ1 ◆茹でうどん=2玉 ◆青ネギ=適量 ◆乾しいたけの佃煮・かき揚げなど

【大豆団子の材料】(作りやすい分量) ◆大豆粉=100g ◆酒・みりん=各大さじ1 ◆水(又は昆布だし)

【作り方】

- ①…大豆と乾しいたけ、昆布は3カップ程度の水に漬け、冷蔵庫に一晩置く。
  - ②…①を鍋に移して火にかける。沸騰したら弱火にしてアクを取り、昆布としいたけは取り出す。
  - ③…スライスした大豆団子を入れて、団子が火が通るまで煮て、調味料で味を調える。
  - ④…うどんを温め、お椀によそう。③を注ぎ、大豆団子と大豆、ネギを添える。
- ※②で取り出した昆布としいたけは、甘辛く煮て佃煮にする。かき揚げにするときは、佃煮に季節の野菜などを加え、衣をかためて揚げる。

【大豆うどんのお話】呉市音戸町や江田島市に伝わる郷土料理。法事などの仏事で親族が集うとき、読経前のお茶菓子代わりに振る舞うものだったそう。大豆とそれを生のまま挽いて粉にしたもので作る「大豆団子」が特徴。故人を偲んで集う人たちと、ゆっくりと味わう一皿です。



海苔汁(南区大河地区など)

【材料】(2人分) ◆生海苔=約100g ◆だし用昆布トランプ大=1枚 ◆豚ばら肉=50g ◆しょうが=10g ◆豆腐=1/4丁 ◆塩=小さじ1/2 ◆酒・みりん=各小さじ2 ◆薄口しょう油=大さじ1

【作り方】

- ①…だし用昆布は2カップ強の水につけておく。
- ②…豚ばら肉は食べやすい大きさに切る。しょうがは、せん切りにする。
- ③…鍋に油(分量外)をひいて、しょうがを炒める。香りが出たら、豚ばら肉を炒め、ほろ火が通ったら①を注ぐ。
- ④…沸騰して弱火にしたら、アクを取り、昆布は取り除く。角切りにした豆腐と塩、生海苔を加える。
- ⑤…残りの調味料を加えて、味を調べてできあがり。

【海苔汁のお話】かつて広島湾は西国一の海苔の産地でした。現在は福山市の南部、沼隈半島沖の田島が県内一の海苔の産地です。この海苔汁は、南区大河に伝わる郷土料理。ひと仕事終えて家族で食べる生海苔の椀。きっと心も体も温まる一杯だったに違いありません。



福山うずみ(広島県東部地区など)

【材料】(2人分) ◆いりこ=30g ◆だし用昆布トランプ大=2枚 ◆さといも=2個 ◆にんじん=2センチ ◆しめじ=1/2袋 ◆油揚げ=1/3枚 ◆豆腐=1/4丁 ◆塩=小さじ1/2 ◆酒・薄口しょう油=各小さじ2 ◆こはん=2膳分 ◆三つ葉=適量

【作り方】

- ①…いりこは、頭と腹わたの部分を取り、開いて太い中骨があれば取り除く。フライパンに入れて火にかけ、焦がさないように炒る。
- ②…①とだし用昆布をボウルに入れ、3カップ程度の水を注いでおく。
- ③…さといもは1個を4~6つに切り分け、水にさらす。にんじんは、小さめの乱切りにする。しめじは、小房に分ける。
- ④…鍋に油(分量外)をひいて、さといもにんじんをさっと炒めて②を注ぐ。
- ⑤…ゆっくり沸騰させて、煮立ったら昆布は取り出し、しめじと油揚げ、豆腐を加えて煮る。野菜が軟らかくなったら、調味料を加えて味を調える。
- ⑥…⑤を先に器に入れ、炊き立てのこはんに刻んだ三つ葉を混ぜたものを上によそう。中の具を盛り出すようにしていただく。

【福山うずみのお話】広島県東部を代表する秋の郷土料理。おかずをご飯の下に隠して食べたのが始まりとされています。その土地の旬のものが最高のご馳走だと教えてくれる、収穫への喜びと感謝が詰まった一品です。

試食販売!  
各日限定300食!

3種ミニサイズ  
セット販売

500円

地産地消広場(中央公園)

ブース  
No.

154~156

購入者には  
キリン 午後の紅茶  
おいしい無糖 500ml

午後の紅茶 おいしい無糖



1本  
プレゼント!

のんだあとほりサイクル