

# 匹見わさびで うずめめし作り

令和2年2月5日  
令和元年度 しまね田舎ツーリズム  
第三回 県内研修会 —文化交流企画—

☆三好成子さんのレシピ☆

## 美味しいうずめめしの作り方

具材 (一人分)

人参	10g	鶏ササミ	30g
ごぼう	10g	だし汁	100cc
なめこ	10g	醤油	大さじ1
しいたけ	15g	白米	適量
さといも	25~30g	わさび	適量



### 作り方

- 1、 人参・ごぼう …ささがきにする  
さといも …さいのめに切る  
しいたけ・ささみ …小さく切る
- 2、 全ての材料を鍋に入れ、だし汁を加えて煮る
- 3、 丼に煮あがった具を入れ、わさびを埋め、ご飯を盛る。
- 4、 フタをして出来上がり

# 匹見わさびで わさびのしょう油 漬け

令和2年2月5日  
令和元年度 しまね田舎ツーリズム  
第三回 県内研修会 —文化交流企画—

☆三好成子さんのレシピ☆

## 美味しいわさび漬けの作り方

### 材料 (例)

わさび葉	700g
しょう油	200cc
みりん	200cc
砂糖	大さじ3



### 作り方

- 1、 わさび葉を水で洗い、ざるに移して水気を切る
- 2、 長さ5cm位に切る
- 3、 鍋に葉を入れ、70℃くらいの湯をかける
- 4、 3~4分後、湯を捨てて鍋にふたをしてしっかり振る。
- 5、 よく絞り、絞り汁（あく）を捨てる
- 6、 密閉容器に入れ、葉が隠れるまでたれを入れる。  
※たれ：しょう油、みりん、砂糖をよく混ぜ合わせる