



ふなのうまみが  
ご飯にしみる!

## 5. ふなめし

調理時間  
約40分

カロリー  
(1人分)  
542kcal

### 材料 (4人分)

ふなミンチ …………… 200g  
 人参 …………… 1/2本  
 油揚げ …………… 1枚  
 ごぼう …………… 1本  
 れんこん …………… 80g  
 里芋 …………… 200g  
 ネギ …………… 適量  
 酒 …………… 大さじ1  
 だし汁 …………… 3カップ  
 油 …………… 小さじ1  
 A { しょうゆ …………… 50cc  
     みりん …………… 小さじ1  
     塩 …………… 適量

◎ご飯=1人分200g

### 作り方

- ①人参と油揚げは3~4cmの短冊切り、ごぼうはささがきにして水に浸けてアクを抜く。れんこんは5mm厚さのいちょう切り、里芋は1cm厚さの半月切り、ネギは小口切りしておく。
- ②ふなミンチは酒をふり、油でしっかり炒りつける。油がまわったら、人参、ごぼう、れんこんを入れて炒め合わせ、だし汁を入れて煮る。
- ③野菜に火が通ったら、里芋と油揚げを入れ、〈A〉を加えて具にしっかり味がなじむまで煮る。
- ④丼にご飯をよそい、具と汁をたっぷりかけてネギを散らす。

### 岡山県南部に伝わる 冬の郷土料理

かんぶな  
脂ののった寒鮓で作るとコクがあり、市販のふなミンチを使えば簡単に作れます。ふなをしっかり炒めることで独特の臭みもとれます。



### 大根の福神漬け

たくあん、古漬けと、きゅうり、なすの塩漬けを塩抜きし、しょうがと調味液(しょうゆ、酢、砂糖、みりん)に数日漬けてできあがり。