



福めん

FUKUMEN

こんにやくをベースに、数々の具
不思議に味の調和を保つ祝儀料理



【材 料】（4～5人分）

- こんにやく・・・2丁
- **A** 調味液（こんにやく）
 - しょうゆ・・・大さじ2
 - みりん・・・大さじ1
 - 砂糖・・・大さじ1
- エソ・・・200g
- ゆで・・・卵2個
- 干しシイタケ・・・4枚、
- ミカンの皮
- 細ネギ・・・1束
- 黒ゴマ・・・少々
- **B** 調味液（エソ）
 - 酒・・・大さじ1
 - 砂糖、塩、食紅少々

【データ】

- 地域：宇和島市周辺
- 用途：慶事の宴席料理
- 由来：蒟蒻を覆う覆面説、奥州伊達藩の方言説など
- 情報：基本は四季を表す4色（桃（紅でんぶ）は春、緑（細ネギ）は夏、黄色（ミカンの皮）は秋、白（白でんぶ）は冬）を扇型に盛る。食べる時は全部を混ぜる。

郷土料理プロフィール

特別・慶事

伝統・伝承

創作・開発

家庭・日常

【作り方】

- ① こんにやくはゆでて千切りにして空いりをし、**A**を加えて味を付ける。
- ② エソは蒸すかゆでるかして、身をたたいてすりつぶし、ふきんに入れてさらした後、水切りし、弱火でいって**B**で味付けする。
- ③ 干しシイタケは戻して甘く味付けし、千切りにする。
- ④ ゆで卵は裏ごしする。
- ⑤ ネギは小口切りにしてさらす。ミカンの皮はみじん切りにする。
- ⑥ 器に①をこんもりと盛り、上に彩りよく②、③、④、⑤を飾り、黒ゴマをふりかける。

うだをめ
かと細ん
分いく
かつ切
から説
ないが
あるこ
。ど
ちく
らめ
も正
しい
いう
かど

く思んか果
れ議にとたこ
るなや思し
。ほくうて料
どにほ味理
の色どのの
お々の調業
いな組和材
しのみが
いのわれ想
味の味せて
かがでいし
もなあるて
しじるのみ
だみがだる
し、'ると
て不こう

るネ上こ周
。ギにん辺「
、そにの福
卵ほや地め
でろくにん
覆やを昔
つち千かは
てん切ら宇
盛ピり伝和
り（にえ島
付ミしら地
けカ、れ方
すん薄るを
の味祝中
料皮を儀心
理）つ料と
で、け理し
あ細、た