

 えひめいやしの南予博 2016

食のふるさと運動

## ふるさと宇和島の家庭料理集



宇和島市生活研究協議会  
えひめいやしの南予博 2016 実行委員会

# 目 次

ページ	料 理 名
1	宇和島鯛めし
2	さつま
3	ひゅうが飯
4	かんころめし（おつめ）
5	鯛そうめん
6	ふくめん
7	ふかの湯ざらし
8	丸ずし
9	包丁汁
10	きゃらぶき（ふきの佃煮）
11	卵寒天
12	みかんまんじゅう
13	鯛めし
14	おこわ
15	山菜おこわ
16	シンプル菜飯
17	春雨の酢の物
18	カボチャコロッケ
19	大根椎茸なます
20	ねぎといかのぬた

ページ	料 理 名
21	エビと野菜のかき揚げ
22	鯛のカルパッチョ
23	かぶら蒸し
24	鯛のかぶら蒸し
25	夏野菜のたたき
26	吉田コロッケ
27	豆腐ハンバーグ
28	筑前煮
29	こんにゃく
30	こんにゃく続き
31	田舎ドーナッツ
32	やわらかみかんゼリー
33	ブラッドオレンジゼリー
34	寒天ゼリー
35	蜂蜜入り炭酸まんじゅう

