

## 東千歳駐屯地ご当地グルメ

### 「たら(鱈)チリ鍋」

～ 北海道のタラを使った地産地消レシピ ～

#### PRポイント

旬のタラと白菜などの冬野菜をたっぷり使った鍋。タラは北海道の代表的な魚<sup>♂</sup>で、魚へんに雪<sup>\*</sup>と書きます。漢字のとおり、雪の降る時期に旬を迎え脂がのっておいしくなります。

#### 栄養ポイント

今が旬のタラは高たんぱく・低脂肪かつカルシウムの吸収に寄与するビタミンDが豊富！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【たらチリ鍋】

たら	60g
白菜	50g
えのき茸	20g
生シイタケ	10g
白滝	30g
赤かまぼこ	20g
春菊	5g
長ネギ	20g
乾燥昆布	水500ccに15g
和風だしの素、醤油、塩	少々
柚子入りポン酢醤油	10g

## たら(鱈)チリ鍋 レシピ



#### 作り方

- 1 昆布でしっかり出汁を取る。  
【昆布ダシの上手なとり方】  
鍋に水、昆布を入れて1時間程度浸す。  
鍋を弱火にかけ昆布の旨味をじっくり引きだす。  
沸騰する前に昆布を取り出すのがポイント
- 2 たら<sup>♂</sup>は臭みを取り除くため湯引き<sup>\*</sup>する。
- 3 和風だしの素、醤油、塩で味を調える。  
(うす味に仕上げ、ポン酢で食べるイメージ)
- 4 野菜は大きめにカットし、固い野菜から順に煮込む。
- 5 いいタイミングでタラを煮込んで旨味が溶け出したら出来上がり。