【立川駐屯地】

クッキングレシピ

料理名	シン・さばの味噌焼き定食 ～どうする立川～

金額	
１食当たり	３６５　円
メイン料理	１１１　円

材料名	使用量	調理指示
【シン・さばの味噌焼き】		
さばフィレ	110	
白味噌・八丁味噌	10・5	
上白砂糖・みりん　A	8・3	
根生姜・胡麻油	6・5	おろし
柚子	1	おろし
長葱	25	白髪葱
貝割菜・赤ピーマン	10・5	根切・線切

作り方

【シン・さばの味噌焼き】

①胡麻油でＡを炒め合わせ、柚子を加え味噌だれを作る

②焼いた鯖に①を塗り、バーナーで焼目をつけ、白髪葱と貝割菜、赤ピーマンを添える

栄養量	１食	メイン料理
エネルギー（kcal）	1177	352
たんぱく質（g）	54.4	25.0
脂質（g）	32.8	24.5
炭水化物（g）	166.0	7.9
食塩相当量（g）	3.98	6.2
食物繊維（g）	17.5	1.6
カルシウム（mg）	487	33
鉄（mg）	5.7	2.0

＜お品書き＞
＊麦とろ飯
＊シン・さばの味噌焼き
＊白和え
＊かき玉汁
＊牛乳プリン

ＰＲポイント

魚嫌いな隊員にも栄養豊富な魚を食べてもらうにはどうすればよいのか。魚とわからないようにしたカレーや練り物メニューにするか、または、魚本来の素材としての良さを活かした料理とするか。悩んだ結果、素材の良さを活かしつつ魚嫌いな隊員にも受け入れられる新たな和風味付けを追求し、さらには隊員に食を通じて栄養と教養をつけてもらいたいという気持ちを形にすることとした。

このため、さば料理としては定番であるさばの焼き物ではあるものの、徳川家康が健康維持のため好んで食したとされる八丁味噌を使用しさばの臭みを消すとともに味噌の風味と旨味でマイルドな味にアレンジし、自衛隊員にふさわしい栄養とセットで教養も得られるメニュー「シン・さばの味噌焼き定食　～どうする立川～」を完成させた。