

木更津駐屯地 はかりめ丼

千葉県富津市のB級グルメ。

はかりめとは、はかりのことで富津ではアナゴの別名に使われています。細長くて側線孔の連なるアナゴの姿が魚市場で使われている棒はかりの細長くて目盛りがふられた形に似ていることからついた呼び名であると言われています。

木更津駐屯地業務隊 管理栄養士 深町技官



材料（1人分）

精米	130 g
あなご蒲焼	80 g
みりん	20 g
しょうゆ	18 g
酒	5 g
砂糖	6 g
錦糸玉子	20 g
紅生姜	15 g

作り方

- 1 穴子はコンベクションオーブンで蒸し焼きにする
- 2 調味料を鍋に入れ1/2～1/3になるまで煮詰める
- 3 ご飯を盛り、錦糸卵、穴子をのせタレをかけ紅生姜を添える