

## 奄美駐屯地ご当地グルメ

### 「奄美産鯛の塩焼きとマダ汁」

～ 奄美大島の郷土料理と地産地消レシピ ～

#### PRポイント

冷凍されていない鯛の切り身を使うので、臭みが少なくふわふわモチモチの触感が味わえます。

マダ汁はイカ墨入りの味噌汁で奄美大島の郷土料理です。簡単に作れちゃいますヨ♪

#### 栄養ポイント

鯛はビタミンB1、B2、ナイアシン、不飽和脂肪酸が豊富に含まれる食材です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

#### 【鯛の塩焼き】

鯛の切り身 100g  
あら塩、料理酒 少々

#### 【マダ汁】

イカリング 30g  
(イカはどの種類でもOK)  
豚バラスライス 5g  
大根 15g  
和風ダシ・昆布ダシ・白みそ 適量  
イカスミペースト 5g

## 奄美産鯛の塩焼きとマダ汁レシピ



#### 作り方

##### <鯛の塩焼き>

- 1 真鯛はキッチンペーパーで余分な水分を取っておく。
- 2 化粧塩をして、250℃のオーブンで焼き上げる。

##### <マダ汁>

- 1 豚バラ、大根、イカで味噌汁を作る。
- 2 イカ墨を混ぜ、一煮立ちさせて出来上がり。

奄美大島ではミスイカを使用するのが主流です。給食用ではイカリングとワインが入っていないイカ墨ペーストを使用しています。色々アレンジしてね。