

## 旭川駐屯地丼料理グルメ

### 「鮭のチタタブ丼」

～ゴールデンカムイ編～

#### PRポイント

「鮭のチタタブ丼」は「ゴールデンカムイ」を食感できる一品です。

旭川は、人気コミック「ゴールデンカムイ」で軍都として紹介された街であります。その中で度々登場する料理、「チタタブ」とは魚などを「たたき」にしたもののことをいいます。

アイヌ民族は鮭を「神の恵み」として感謝し、常食としてきました。

#### 栄養ポイント

鮭は栄養価の高い良質のたんぱく質を含んでいます。また血管を丈夫にするEPAや脳の働きを活発にするDHAなどの脂肪酸が豊富です。

#### 材 料 1人分(自衛隊員の分量です)

- ・刺身用鮭 80g
- ・しその葉 1 枚
- ・しその実醤油漬 定 量
- ・昆布醤油 適 量
- ・北海道産山わさび 適 量



## 鮭のチタタブ丼レシピ



#### 作り方

- 1 刺身用鮭を包丁でたたき、ご飯にのせる。  
市販の鮭とろを使用してもよいです。  
「チタタブチタタブ」言いながらたたく。
- 2 しその葉としその実漬をトッピングする。
- 3 お好みに山わさびと昆布醤油で頂く。

※ アイヌ民族の方は、焼昆布を鮭と一緒にたたいて味付けをしていたそうです。