

## 別海駐屯地 丼グルメ

### 「鮭といくらの親子丼」

～ 冬期限定の人気丼 ～

#### PRポイント

北海道の市町村で6番目に広い土地を持つ別海町は、海の幸にも恵まれており、漁業も盛んな町です。

冬期限定なこともあり、隊員さんから食べたい！！のリクエストを多くいただく人気献立です♪

#### 栄養ポイント

鮭やいくらに含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(イコサペンタエン酸)という脂肪酸には、血栓症や動脈硬化を予防するほか、学習・記憶能力の向上にも有効。大人も子供もうれしい食材♪

**材料 1人分**(自衛隊員の分量です)

【鮭といくらの親子丼】

ご飯	300g
刺身用サーモン	60g
薄口しょうゆ	7cc
みりん	3cc
料理酒	3cc
いくら醤油漬	40g
切のり	0.3g
こねぎ	3g

鮭はほぐした焼き鮭や、鮭フレークを乗せても美味しい♪

## 鮭といくらの親子丼レシピ



#### 作り方

- 1 サーモンの漬を作る。
- 2 お好みの量のご飯に、サーモンの漬といくらをのせ、切のりとこねぎをトッピング。

#### 生の筋子からいくらを作るには…

- 1 お風呂より少し熱いぐらいのお湯に、2Lで大きじ2杯ぐらいの塩を入れ、生筋子をほぐす。
- 2 卵がほぐれたら、3～4回水を取り替えながら、血合いや白い薄皮を取り除く。
- 3 ざるに上げて、1時間ぐらい水を切る。
- 4 しょうゆ、酒を同割で混ぜ、水気を切ったいくらを漬ける。みりんを入れると少し甘めになるので、お好みで。
- 5 一晩たったらできあがり。  
濃い目の調味液に漬けるなら、1時間ぐらいでざるにあげてから冷蔵庫で一晩寝かせる。