

国分駐屯地「井」グルメ

「わっぜかき揚げ井」

～国分駐屯地オリジナル料理～

PRポイント

ご飯の上に鹿児島特産（きびなご、かんぱち、さつま芋）をたっぷり混ぜ込んだ手作りかけ揚げを豪快にのせた丼物です！あまりのボリュームに鹿児島弁で「わっぜ！（すごい）」と叫びたくなる1品です☆彡

栄養ポイント

きびなごには、DHAやIPA（EPA）、カルシウムやビタミンDが豊富に含まれています♪

材料 1人分（自衛隊員の分量です）

| | | | |
|--------------|------|----------|------|
| ・精米 | 130g | （かけダレ） | |
| 【かき揚げ】 | | | |
| ・冷凍きびなご（調味料） | 25g | ・薄口しょうゆ | 8g |
| 清酒 | 3g | ・濃い口しょうゆ | 4g |
| 卸ししょうが | 2g | ・顆粒和風だし | 1.5g |
| 薄口しょうゆ | 2g | ・みりん | 6g |
| ・かんぱち刺身 | 15g | ・中ざらめ | 5g |
| ・さつま芋 | 25g | ・清酒 | 5g |
| ・ごぼう | 10g | ・片栗粉 | 1g |
| ・にんじん | 10g | | |
| ・たまねぎ | 10g | （トッピング） | |
| ・しそ | 0.5g | ・冷凍きぬさや | 5g |
| ・天ぷら粉 | 20g | | |
| ・鶏卵 | 20g | | |
| ・薄力粉 | 10g | | |
| ・揚げ油 | 適宜 | | |

わっぜかき揚げ井レシピ



作り方

- 1 ご飯は少し固めに炊く。
- 2 きびなごは、（調味料）と一緒にさっと茹でて臭みをとる。
- 3 かんぱちは、1cm角にカット、さつま芋とにんじん、たまねぎは太千切り、しそは千切り、ごぼうはささがきにする。
- 4 （かけダレ）の調味料に少量の水を加えて加熱し、最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 5 大きめのボールに、2、3と天ぷら粉を入れて混ぜ合わせ、鶏卵、薄力粉を加え、ざっくりと合わせる。
- 6 揚げ油を熱し、5をお玉ですくって油に入れ、さらに材料を加えて大きいかき揚げにする。
- 7 丼にご飯を盛り、かけダレをかけ、わっぜかき揚げをトッピング。もう一度かけダレをかける。彩りで湯通しして千切りにしたきぬさやをトッピング(^_^)