

高知駐屯地 丼

「土佐ちりめん丼」

～ 高知県安芸市の名物献立「釜揚げちりめん丼」をヒントに作成 ～

PRポイント

イワシの稚魚を高知ではドロメと呼んでおり、黒潮洗う南国土佐ではほぼ一年中その味覚が楽しめます。この新鮮なドロメを「こじゃん(たくさん)」とのせて手軽に味わえるということで生まれたそうです。

栄養ポイント

ちりめんじゃこ(しらす干し)は、骨を含む体全体を丸ごと食べれるので、カルシウム補給に最適！高知特産のゆず果汁を使用したタレをかけることで、更に風味良く、たくさん食べることができます。また、ゆずに含まれるクエン酸は、カルシウムの吸収を助ける効果もあります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	110g	【たれ】	
強化精麦	20g	食酢	6g
ちりめんじゃこ	60g	ゆず果汁	3g
大根	50g	濃口醤油	10g
大葉	1枚	味ポン酢	3g
みょうが	5g		
白ごま	2g		
細切りのり	0.5g		



土佐ちりめん丼レシピ



作り方

- 1 大根はおろす、みょうがはスライス、大葉は千切りにする。
- 2 たれの材料を混ぜ合わせる。

【盛付】

丼に温かいご飯を盛りつける。
ご飯の上にちりめんじゃこをのせる。
大根おろし、茗荷、大葉、刻み海苔をのせる。
ゆず果汁を使用したオリジナルのタレをかける。

♡ワンポイントアドバイス カルシウムについて

カルシウムは、骨と歯の主要な無機成分です。成人の体内では総含量が約1～1.5kgです。カルシウムの優れた供給源としては、牛乳やチーズがありますが、小魚も丸ごと食べるので、優秀な供給源です。小魚で一番多くカルシウムが含まれているのが、煮干し(100g当り2200mg)です。次に多いのがワカサギ(100g当り450mg)です。ちりめんじゃこ(しらす干し)微乾燥品210mg)です。半乾燥品だと520mgにもなります。

