

松本駐屯地丼グルメ

「檜ヶ岳丼」

～ 檜ヶ岳の四季を映す丼～

PRポイント

日本百名山にも数えられる「檜ヶ岳」をモデルにした料理です。てっかい天ぷらが檜ヶ岳の山頂部の「檜」を表現しています。山の四季に合わせ、使用する食材や調理法を変更して4種類の檜ヶ岳丼を提供しています。今回は春バージョン*のご紹介です。

栄養ポイント

えび、かに、いかは高たんぱく・低脂肪で、筋力アップに役立ちます。激しい訓練に励む隊員にしっかりエネルギー補給もでき、活力源となる一品です。

材料 1人分

精米	130g	大根桜漬け	10g
尾付きむきえび	50g	赤しそふりかけ	1g
かに爪	25g		
いか切身	40g		
たらの芽	10g		
大葉	1g		
天ぷら粉	適量		
揚げ油			

檜ヶ岳の「檜」



檜ヶ岳丼レシピ



作り方

- 1 ご飯を炊く。
- 2 えびはまっすぐ揚がるように腹側に切り目を入れて筋を切る。えび、かに爪、いか切身、たらの芽、大葉に水溶き天ぷら粉をつけて180℃の油で揚げる。
- 3 丼ぶりにご飯を盛り、赤しそふりかけを散らす。天ぷらは、いか天を枕にして檜ヶ岳に見立てて高く盛る。大根桜漬けを添えたら完成上がり。