

苗穂分屯地丼料理グルメ

「豊平丼」

～ 鮭とイクラのコラボが絶妙～

PRポイント

苗穂分屯地のすぐ近くを流れる豊平川は、鮭の遡上でも有名です。遡上する鮭が産卵する感じを鮭とイクラ、そしてきれいな川の色を緑色の胡瓜と青じそを使って表現した「豊平丼」は鮮やかなオレンジと青の色合いのコラボが食欲をそそり、味も抜群(*^^)v 苗穂の名物献立です。

栄養ポイント

鮭に含まれるアスタキサンチンには、強い抗酸化作用が含まれています。抗酸化作用は、体の中にある悪い酸素(活性酸素)を取り除く働きがあり、ガンや動脈硬化予防に効果的です。しその葉は鉄分やカルシウムなど体に必要なミネラルが豊富です

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

【豊平丼】

精白米	110g
強化精麦	28g
刺身用サーモン	75g
いくら醤油漬	50g
きゅうり	30g
しその葉	1枚
生わさび	1g

「豊平丼」レシピ



作り方

1. 御飯を炊飯する。
2. きゅうりは、4枚を斜めスライスに、しその葉は、茎を切り1枚のまま使用する。
3. 炊きあがった御飯の上にきゅうりをどんぶりのへりに立てるように並べて、しその葉を並べる。その上からサーモンを並べて、上からいくらをのせる。
4. わさびしょうゆを作ってつけるもよし、かけるもよし、お好みでどうぞ～！！

◎御飯は、すし飯にしてもちらし寿司感覚で食べられます。わさびは、北海道の特産の山わさびを使っても鼻に辛さが、つんと鼻に抜ける感覚が最高！！サーモンの代わりに焼き鮭や鮭フレークにしても、生と違った味わいが楽しめます。錦糸卵やのりなんかも添えるのも色合いが楽しめます。◎