

## 宇治駐屯地 井

### 「鱧の照焼き井」

～京都の伝統食材「鱧」を使用～  
アレンジレシピ

#### PRポイント

古くから京都人に愛されてきた「鱧」を京都以外の出身隊員に食べてもらいたくスタッフ一同で知恵を出し合い考えました。では何故京都人は鱧を好んで食べるのでしょうか？昔海から遠い京都へ運べて鮮度を保てる魚は鱧だけだったからです。鱧は、皮膚呼吸ができてとても生命力の強い魚です。

#### 栄養ポイント

生命力の強い鱧を食べ、スタミナアップを図り、厳しい任務を乗り切ってもらいたく考えました。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米 150g

鱧 100g 一口大

錦糸卵 50g

三つ葉 5g

紅生姜 5g

照り焼きソース  
(砂糖・醤油・酒・みりん・生姜)

## 鱧の照焼き井レシピ



#### 作り方

- 1 鱧を一口大にカット
- 2 鱧に照焼きソースを絡めて焼く
- 3 井にご飯を盛り、錦糸卵をのせ、鱧を盛り付ける。
- 4 照焼きソースをかけ、三つ葉をのせる。