



## 与那国駐屯地(丼)

### 「かじきマグロの漬け丼」

～日本最西端で水揚げされた新鮮なお魚を～  
アレンジレシピ

#### PRポイント

黒潮で囲まれた与那国島では年間、約1000本のカジキが水揚げされています。町魚でもあるカジキは与那国町民には、一番身近な魚です。地元の漁師さんから仕入れた新鮮なカジキマグロを、贅沢に食べれるよう漬け丼にしました◎ 冬季限メニューです!!

#### 栄養ポイント

カジキは高たんぱく低カロリー!!! 抗疲労力で注目され、疲れがたまっている方や、運動する方にオススメの食材です♪

#### 材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

カジキマグロ	80g
濃口醤油	18g
料理酒	6g
本みりん	12g
おろし生姜	1g
オオバ	1枚
きざみのり	1g
練りわさび	2g

## かじきマグロの漬け丼



#### 作り方

- 1 酒、みりんは弱火で沸騰させて煮切ります。生姜、醤油を加えて漬けダレの出来上がり♪
- 2 漬けダレにカジキマグロを漬けて約30分冷蔵庫へ。
- 3 オオバ、きざみのり、白ごま等をトッピングして出来上がり◎

✳️酒・みりんは、アルコールを飛ばすことによりうま味とコクが残ります(~/♥)