

## 善通寺駐屯地 井もの

### 「漁師丼」

～ ご当地グルメ「漁師丼」～アレンジレシピ

#### PRポイント

香川県は、はまち養殖発祥の地。そして県魚にも指定されているはまちを使用した漬丼に、隊員の大好きな温泉玉をのせています。「うどん」だけじゃない香川県。集団給食のため冬期限定。「魚」料理人気NO1の推しメニューです。

#### 栄養ポイント

冬季で脂ののったはまちは、DHA、EPA、たんぱく質、そしてビタミンB1、B2もたくさん含んでいます。そのうえ温泉玉を追加して、醤油だれていただく丼は栄養満点です。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	150g
はまち刺身	100g(10～12切れ)
たれ:刺身醤油	10cc
みりん	10cc
料理酒	3cc
わさび	適量
温泉卵	1個
糸切り焼きのり	適量

## 漁師丼レシピ



#### 作り方

- 1 はまち刺身を準備  
(少し薄くそぎ切りにするのがポイント分厚いと新鮮なため、身がしまっかたいためご飯となじまない)
- 2 たれは、みりん、料理酒を煮切った(アルコールをとばす)後、醤油と合わせ冷めたら、刺身を漬ける。  
30分～1時間  
\*たれは少し甘めにしていますが、お好みで比率を変更可。でも普通の醤油ではなく刺身醤油のほうがコクがあって断然美味しい！)
- 3 ご飯を盛り付け、漬けたはま치를のせ、温泉卵をトッピング、わさびと糸切り焼きのりはお好みで。