

日高分屯地ご当地グルメ

「山女为天ぷら」

PRポイント

日高弾薬支処の横を流れる清流沙流川で育った、新鮮な山女、町内の飲食店では、塩焼き・天ぷら・甘露煮・そば等で食べられ、分屯地創立記念では本州からのお客様さんは、「山女为天ぷらを毎年楽しみにしているよ」とよく声を掛けて頂いております。

栄養ポイント

ヤマメはビタミンD・ナイアシン・ビタミンB6・ビタミンB12が特に豊富。しかも低カロリー、高たんぱくて、とても優秀な栄養源です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

山女の開き	2尾	茄子	30g
生椎茸	20g	かぼちゃ	40g
青しその葉	1枚	さつまいも	50g
カニカマ	30g	天ぷら油	20g
めんつゆ	25cc	大根おろし	15g
おろし生姜	5g	山わさび	15g
調味てんぷら粉	20g		

山女为天ぷらしンピ



作り方

- 1 山女を背開きにし、内臓を取り除く。
(※ 日高町内では、背開きに加工済みで販売しています。)
- 2 サッと流水で洗い流す。
- 3 山女の開きの余分な水分を拭き取る。
※(魚臭さ除去の為)
- 4 天ぷら粉を冷水でさっと混ぜ合わせる。
※あまり混ぜ過ぎないこと。
- 5 食材に衣をつけ、180度の油でカラッと111揚げる