

小倉駐屯地 ご当地グルメ

じんだ 「鯖床漬煮」

～ 北九州のご当地 ～

PRポイント

イワシやサバなどの青魚に醤油、みりん、砂糖などを加えて煮込み、最後にぬか味噌(ぬか床)を調味料として加え炊込んだ小倉城下に伝わる独自の郷土料理(▽)イイね!!
免疫力アップで注目される乳酸菌が含まれており、アミノ酸で旨味を引き出し魚の臭いもとってくれるなどいいことづくめの保存食!!

栄養ポイント

鯖は、DHAやEPA、ビタミンDがとても豊富です。しかし、鯖のDHAやEPAは酸化しやすいという弱点があります。それをカバーしてくれるのがぬかの抗酸化力!!ぬか床で酸化を防ぐことでDHAやEPAを損なうことなく冷蔵庫なら2週間程度保存が効きます♥

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【鯖床漬煮(じんだ)】

・(冷)さば切身	80g	・砂糖(★)	
4.65g			
・だし(素)(★)	1.25g	・濃口しょうゆ(★)	2.81g
・水(★)	16.87g	・ぬか床	21.7g
・料理酒(★)	4.5g	・赤唐辛子	0.12g
・みりん風調味料(★)	5.62g		

鯖床漬煮

郷土料理って難しそう?!
そんなことはありません(^ ^)/!!
実はとても簡単にできます♥

歴史ある栄養面もばっちりな保存食!!



作り方

- 1 鍋に(★)を混ぜておく。
- 2 1に鯖を入れ十分に味が染み込むまで(煮汁が半分になるくらいまで)弱火で煮る。
- 3 味が染み込んだら、ぬか床を加えて再び弱火でとろっとするまで煮て、赤唐辛子を散らす。

※赤唐辛子の代わりに生姜でも美味しいですよ(^ ^)/