

真駒内駐屯地 ご当地料理

「駐屯地名物サイロ鍋」

～北海道の食材「鮭」アレンジレシピ～

PRポイント

明治9年以降、米国人エドウィン・ダン指導のもと乳牛試験場の付属サイロとして建設され、**駐屯地内に道内最大級のサイロが現存**することからサイロ鍋を考案、**牛乳ベースのスープ**に道産食材を多く使用した鍋です。魚の生臭みが消え、味がまるやかになり、美味しくなります。

栄養ポイント

鮭はビタミン類が豊富な魚で特にビタミンDを多く含み、カルシウムを含む牛乳と一緒に摂るとカルシウムの吸収が促進されます。また、鍋物は体を新から温めてくれるので寒い日には是非どうぞ！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【サイロ鍋】

鮭	70g
ポイルホタテ	40g
生アサリ	40g
白菜	70g
人参	20g
えのきだけ	10g
生しいたけ	10g
春菊	20g
長葱	20g

鍋汁：昆布、だしの素、甘味噌、醤油
酒、塩、牛乳、バター 適量



駐屯地名物サイロ鍋レシピ



作り方

- 1 鮭は一口大に切り、野菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋で昆布だしをとり、魚介野菜を煮込む。
- 3 牛乳、調味料を入れ味を調え仕上げにバターを入れる。

＊ シメご飯を入れ、ホワイト雑炊に！
(ごはん、豆乳、味噌、塩、こしょう)