

## 信太山駐屯地ご当地グルメ

### 「船場汁」

～ 大阪の間屋街である船場で生まれた料理～

#### PRポイント

塩さばなどの魚類と大根などの野菜類を煮込んだ汁物。さばのうまみがしっかり溶け出し、深いコクとあっさりした後味で、大阪商人に親しまれた1品！！

#### 栄養ポイント

鯖にはDHAやEPAが豊富に含まれていて、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあり、体にとっても良い汁物です。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

骨なしさば切り身	40g×2切れ
大根	40g
青ねぎ	5g
淡口醤油	10g
食塩	少々
出しの素	2g
土しょうが	2g

\* 今回はさばの切り身を使用しましたが、塩さばでもOK

## 船場汁レシビ



#### 作り方

- 1 大根は5mmぐらいの短冊に切る。
  - 2 土しょうがはおろす。
  - 3 さばは、焼く。
  - 4 だし汁に大根を入れ、柔らかくなったらしょうが汁を入れる。
  - 5 薬味のねぎを入れる。
  - 6 焼いたさばを器に盛りだし汁を注ぐ。
- ※ 大量調理なので、焼いたさばをトピングする方法をとりました。