

## 和歌山駐屯地ご当地グルメ

### 「紀州なまず御膳」

～ えっー!!なまず???そんなの食べれるの?と聞き返したくなりますが、地下水を利用し、卵から完全養殖されているので、身のうま味がしっかりと味わえる一品です。～

#### PRポイント

「熊野なまず」天ぷらや地元で水揚げされた「しらす」ご飯、和歌山発祥の高野豆腐の煮物、手作りパンナコッタに特産の富有柿ソースをトッピングするなど和歌山食材を和食御膳で仕上げました。

#### 栄養ポイント

「なまず」は脂質が控えめなので天ぷらでカロリーアップ!「しらす」はたんぱく質とカルシウムがしっかり摂取できます。「高野豆腐」は植物性たんぱく質が豊富です。「柿」はカリウム、ビタミンA、Cが豊富です。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

##### 【天ぷら】

なまずフィレ(皮なし)100g  
ピーマン、かぼちゃ、エリンギ 各1切  
大根(おろし) 40g  
てんぷら粉 揚げ油 適宜

##### 【しらすご飯】

精米 120g  
しらす干し 60g、大葉、1枚 大根(おろし)40g  
だし醤油 適宜

##### 【高野豆腐】

高野豆腐 10g 人参、蓮根、干し椎茸、こんにゃく、だしの素、醤油、砂糖、酒

##### 【パンナコッタの柿ソースかけ】

牛乳120cc 加糖練乳10cc ゼラチン5g  
生クリーム30cc 柿30g

## 紀州なまず御膳レシピ



紀州といえば梅干し南高梅です。

#### 作り方

- ☆【天ぷら】それぞれ衣をつけて揚げる。
- ☆【しらすご飯】炊き立てご飯にしらす、大根おろし、刻んだ大葉を盛り付ける。  
※お好みでだし醤油をかけていただく
- ☆【高野豆腐の煮物】人参、蓮根、干し椎茸、こんにゃく、を一口大にカットし、調味料で煮る。
- ☆【パンナコッタの柿ソースかけ】牛乳、加糖練乳、生クリームを鍋に入れ、火にかけ温まったらゼラチンを入れ溶かす。粗熱をとって冷蔵庫で冷やし固め、ミキサーにかけた柿ソースをトッピング