

米子駐屯地ご当地グルメ

「鳥取の郷土ランチ」

～ ご当地食材をふんだんに使用した鳥取を満喫できるメニュー～

PRポイント

鳥取県の海の幸や野菜が郷土ランチに凝縮されています。甘酸っぱいタルタルソースをかけたサクサクフライ、カニだしが効いた味噌汁は、カニの旨みが楽しめる一品です。ご飯は「大山おこわ」と銘打って鶏肉や銀杏、栗、野菜などを一緒に炊き込んでいます。

栄養ポイント

脳の活性化等に効果的な栄養素(DHA・EPA)を含む鰯や鰯、カニにはたんぱく質や脂質の代謝に必要なビタミンB₁₂が豊富に含まれています。ビタミンB₁₂は水溶性なので、汁にしっかり溶け込んでいます。白葱にはビタミンCが豊富に含まれているので冬の風邪予防や免疫力アップに効果的です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【カニ汁】

親カニ(ズワイガニの雌) 1/2パイ

大根 50g

青ネギ 5g

赤味噌、だしの素 適宜

【鰯・鰯フライ】

鰯・鰯開き 各1枚

塩・胡椒・小麦粉・卵・パン粉・油 適宜

※タルタルソース

ゆで卵 15g パセリ 少々 玉ねぎ9g

らっきょう漬 6g マヨネーズ 10g

胡椒少々

鳥取の郷土ランチレシピ



作り方

【カニ汁】

- 1 カニを半分に割り、そのまま茹でてだしをとる。具材として一緒に大根を入れる。
- 2 大根が柔らかくなったらだし味噌で味を整える。

※青ねぎは、お好みで！

【鰯・鰯フライ】

- 1 鰯・鰯にそれぞれ塩胡椒をし、小麦粉、とき卵、パン粉の順で衣をつける。170℃の油できつね色に揚げる。
- 2 タルタルソースの材料はすべてみじん切りにし、マヨネーズ、胡椒であえてお好みに味付けする。

※胡瓜ピクルスの代わりに特産品のらっきょう漬を使用したタルタルソースは、少し酸味はありますが、フライには相性ピッタリです！

