

大津のグルメ

「さっぱり酢鱈～バルサミコ風～」

中方ダイニング甲子園（主菜）

令和5年度は、中方でダイニング甲子園が開催されました。

今年のお題は、「主菜」です。

大津駐屯地では、糧食班から提出された「さっぱり酢鱈～バルサミコ酢風～」が出口アンケート調査の結果、大津駐屯地代表レシピとなりました。

そして、2次選考である6個駐屯地の書類選考の中で、見事1位通過しました。

3次選考は、1月に実施される駐屯地隊員による食味評価です。

大津駐屯地代表レシピは、定期的に食堂で提供予定です。ぜひ、訓練でお越しの際は、食堂のご飯も楽しみに来てください。

材料 1人分（自衛隊員の分量です）

鱈（4個）60g 厚揚げ40g 玉葱30g

刻み干し椎茸1g （冷）ブロッコリー30g

赤ピーマン 5g パプリカ黄 5g

人参20g 白葱5g おろし生姜1g

★食酢20g ★砂糖20g ★濃口醤油6g

★トマトケチャップ2g ★オイスターソース2g

★バルサミコ酢 2g でん粉0.5g ごま油 0.5g

さっぱり酢鱈～バルサミコ風～



作り方

- 1 鱈を油で揚げる
- 2 野菜はそれぞれカットし、人参は下茹でをする
- 3 酢、砂糖、醤油、水、ケチャップ、オイスターソース、バルサミコ酢をまぜておく
- 4 サラダ油に白葱、生姜をいため、香りがでたら、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、下茹でした人参を順番に加える
- 5 3を4に入れてひとに立ちさせ、最後にごま油をかける
- 6 配食前に1と5とブロッコリーをあわせるか、別々で盛る