



わが町、 グルメ自慢! ⑦



北海道
網走市

オホーツクが育んだ 見た目も鮮やかな

「オホーツク網走 ザンギ丼」



網走はオホーツク海の豊富な資源に恵まれ、農水産物の宝庫であり、素材にはこと欠かない街です。アブラガニや釣キンキ、網走和牛など食のブランドは数多く、何を食べてもおいしい！しかし網走へ来たらこれを食べなくては…というメニューを絞れない状況でした。

そのような背景から、行政・民間が一緒になって食の魅力アップ研究会を作るという運びになりました。全国各地ご当地グルメが続々と創出される中、網走でもご当地グルメ開発委員会を設立し、特産で



あるアブラガニやオホーツクサーモンの食材をいかしたメニューを検討。その結果、網走市民に広く親しまれ、漁獲量の高いオホーツクサーモンを使ったご当地グルメを創出することに決定しました。そうして誕生したのが「オホーツク網走ザンギ丼」。

他県民の方は「ザンギ=鳥の唐揚げ」と連想されることが多いようですが、北海道では味付けした唐揚げ料理全般をザンギと呼びます。もちろん、サーモンの唐揚げも「ザンギ」です。

「オホーツク網走ザンギ丼」は網走産のオホーツクサーモンを天然の調味料である白魚醤油に漬け込んで揚げた「網走ザンギ」を、北海道米のご飯の上にのせた丼料理です。オホーツク網走特産のカラフト鱈（オホーツクサーモン）に長いもと山わさびが添えられているため、1杯の丼で2度、3度と味を変えて楽しむことができます。各店オリジナルの盛り付けは見た目も鮮やかで、オホーツク産の貝の汁物も付いてボリューム満点のメニューに仕上がっています。

誕生から4年目となった今では提供店舗も10店舗に増え、今年のご当地キャラクター「ザンギマン」も誕生し、一層のPRに励んでいます。皆さんも、網走にお越しの際は、ぜひ地産地消にこだわった「オホーツク網走ザンギ丼」をお試しください。

(執筆/一般社団法人 網走市観光協会 浜名みゆき)

レシピ

●材料

ごはん、カラフト鱈、ブラックペッパー、カルダモン、生姜、魚醤油（特製白魚醤油）、唐揚げ粉、でんぶん粉、手羽先のたれ、野菜（玉ねぎ赤・白のスライス・水菜・パプリカ赤黄・トレビス・ブロッコリーなどお好みで）、長いも、山わさび、温玉

●作り方

- ①カラフト鱈を4cm～5cmの角そぎ切りにする。1切れの重さの目安は30g。
- ②下味として、ボールに入れて混ぜ合わせたブラックペッパー、カルダモン、生姜、魚醤油（特製白魚醤油）に漬ける。
- ③②に唐揚げ粉とでんぶん粉をつける。
- ④熱した油で③を揚げた後、市販の手羽辛のたれと白ごまをからめる。ただし、たれを絡めるのはお好みで！
- ⑤野菜を食べやすい大きさにカットする。野菜は玉ねぎ（赤・白）、水菜、パプリカ（赤・黄）、トレビス、ブロッコリーなど道産野菜であれば何でもOK。
- ⑥道産米ごはんの上に市販の手羽辛のたれをかけ、その上に⑤の野菜を盛り付ける。その上に揚げたカラフト鱈を6切れのせ、さらにお好みで温玉をのせる。
- ⑦温玉の上にはみじん切りのパプリカを散らして彩りよくする。
- ⑧長いもはすりおろし、醤油などで味付けをして、お好みで丼にかける。そこに山わさびを添える。
- ⑨網走産の貝の汁物（シジミ汁）を添えて出来上がり。

原稿大募集！

当コーナーではご紹介いただけるご当地グルメを募集しています。「わが町の自慢の逸品を全国にPRしたい！」という方は、ぜひ、本誌編集部までご一報ください。情報誌「ALPS」編集部 alps2@lifeplan.or.jp