

『ソース空上げ』



大滝根山分屯基地は、全自衛隊基地の中で最も空に近い（標高が高い）場所に位置し、厳しい環境の中、日夜、警戒任務にあたっています。そのため隊員の活力の源となり、厳しい環境でも任務に邁進できるようにとの想いをこめて調理しています。

材料（4人分）

食品名	分量	食品名	分量
鶏もも肉	600g	キャベツ	大さじ 2
食塩	100g	ソース（トンカツ）	大さじ 1/2
胡椒	1個	ソース中濃	大さじ 1 1/2
小麦粉・澱粉	大さじ 1/2	ケチャップトマト	大さじ 7
鶏卵	大さじ 1	おろしにんにく・生姜	適量

調理手順

1 鶏もも肉は黄色い脂をとり除き、4cm角くらいに切る。



2 食塩、胡椒、風味づけのおろしにんにく、おろし生姜で鶏肉を10～15分程漬込む。



3 トンカツソース、中濃ソース、トマトケチャップ、味醂でタレを作り、弱火でまぜながらとろみがつくまで煮込む。



調理手順

- 4 ボウルに卵を溶きほぐし、鶏肉を入れる。手でよく揉んで卵がなじんだら、小麦粉、澱粉（でんぷん）を入れて混ぜる。



- 5 170℃に熱した揚げ油に、1つずつ衣をまとわせて入れ、まわりが固まったら返して全体をカラリと揚げる。どんぶりに盛ったごはんの上にキャベツを盛り付けて、空上げをのせ、タレをかける。



献立担当者

大正時代から親しまれてきた会津地方 庶民の味（ソースカツ丼）を空上げ風に仕上げました。揚げたての空上げに、程よい甘さのソースがからみ、御飯もすすむボリューム満点の一品です。

調理担当者

会津で「ソースカツ丼」といえば、揚げたてトンカツを甘味ソースに絡め、サクサクキャベツを敷いた白いご飯の上にのせるのが定番ですが、そんなソースカツ丼をイメージしたソース空上げ丼です。懐の深い甘味ソースは鶏肉とも相性抜群！温かいご飯も大盛りがお薦めです。

喫食者

サクサクキャベツと鶏肉のジューシーな油と甘味ソースが絡まって箸が止まりません。