

恩納分屯基地

☆優勝☆

『うちなー空上げ ～すばだしを添えて～』



恩納分屯基地の空上げは、にんにくと生姜をきかせた下味に一昼夜漬け込んで揚げた空上げを、恩納分屯基地のすばだしにつけて食べる空上げです。
トッピングには、小葱、紅生姜、錦糸卵、コーレーグースをお好みで入れてお召し上がり下さい。



【うちなー空上げ】材料（4人分）

食品名	分量	食品名	分量
若鶏もも肉	680g	揚げ油	適量
小麦粉	約100g	でんぷん	約120g

【調味料】材料（4人分）

食品名	分量	食品名	分量
淡口醤油	大さじ1	ごま油	適量
おろしにんにく	小さじ2	おろし生姜	小さじ2

【すばだし（おきなわそばの出汁）】材料（4人分）

食品名	分量	食品名	分量
淡口醤油	小さじ2	あら塩	適量
豚骨だし	100cc	だしの素	適量

調理手順

1 若鶏もも肉を一口大の大きさに切る。

2 切った鶏肉をうちな一空上げ調味料に一晩漬け込む。

3 揚げる直前に小麦粉をまぶし、さらにでんぷんをつけておく。

4 180度の油で約6分揚げる。
☆この時に色が付きすぎて黒くならないように注意する。

すばだし

1 鍋に豚骨と水を入れて沸騰させ、お湯を捨てて豚骨を洗う。

2 再度、鍋に水を張り約1時間かけ、だしが白く濁るまで火にかけ豚骨だしをとる。

3 だしがとれたら、鰹節を入れる。
豚骨と鰹節を取出し、淡口しょうゆ、あら塩、そばつゆの素を入れてすばだしを作る。

調理手順

- 4 でんぷんを入れて、すばだしにとろみをつける。
☆空上げをつけて食べるため、少し強めにとろみをつける。
-

- 5 揚げ終わった、空上げを皿に盛り、すばだしは小鉢に盛り付ける。
薬味に小葱、紅生姜、錦糸卵を小皿に盛り、コーレーグースを添えておく。
-

知念分屯基地

準優勝

『ピリ辛空上げ丼』



知念分屯基地の空上げは、ピリ辛な下味とピリ辛なラー油との相乗効果をベースとしています。ラー油については、島唐辛子を使った「知念分屯基地特製食べるラー油」で、辛みと旨みにもこだわりました。ご飯にかけても美味しく食べれる一品です。また南城市名産の食材であるオクラで辛さの調和を図った丼仕立てとしています。



材料（4人分）

食品名	分量	食品名	分量
精白米	520g	乾パン	50g
鶏もも肉	800g	揚げ油	適量
チリパウダー	適量	島唐辛子 (赤唐辛子代用可)	5g
タバスコ	適量	ごま油・サラダ油	各10g
おろしにんにく	適量	砂糖	20g
おろし生姜	適量	しょう油	20g
しょう油	適量	おろしニンニク	10g
塩	適量	オクラ	40g
こしょう	適量	キャベツ	200g
澱粉	50g	錦糸のり	適量

調理手順

1 鶏小肉を漬け込むタレを作る。（しょう油、塩、こしょう、おろしニンニク、おろし生姜、チリパウダー、タバスコを混ぜる。）

2 鶏もも肉を1の漬け込みタレに10分ほど漬け込む。

3 鶏肉に十分さじがなじんだら、水気を切って、ざっくり砕いた乾パン、澱粉をまぶす。

4 180℃の油で。約5分揚げる。

食べるラー油の作り方

1 ミキサーで粉末状にした島唐辛子（赤唐辛子）をフライパンで焦げないようにじっくり炒める。

2 別のフライパンで、砂糖、しょう油、おろしニンニクを中火で、よく混ぜる。

調理手順

3 ごま油とサラダ油を2に入れ、混ぜ、弱火で熱が入ったら、沸騰する直前で火を止める。これを4回～5回行う。

4 炊き立てのご飯に、千切りしたキャベツ、かいわれ大根、茹でたオクラを敷き、揚げたての空揚げをのせ、食べるラー油をかけ、仕上げに錦糸のりをかければ完成。

那覇基地

司令官特別賞 『タコ空上げ』



タコライスのを再現した、スパイシーな空上げを作成しました。
サルサソースが食欲のそそる一品になってます。



材料（4人分）

食品名	分量	食品名	分量
若鶏もも肉	600g	酒	大さじ4
タコスシーズニング	125g	塩ダレの素	大さじ1
粗挽き胡椒	少々	米粉・片栗粉	適量
醤油	大さじ3	揚げ油	適量
レタス	160g	ポテトサラダ	200g
胡瓜・トマト	40g・60g	パプリカ	40g
玉葱・ピーマン	40g・40g	ハーブソルト	適量
タバスコソース	少量	白チェダーチーズ	30g
レモン風味果汁	小さじ1	おろしにんにく	8g
オリーブオイル	大さじ2		

調理手順

- 1 若鶏もも肉を一口より少し大きめに切る。

- 2 1をボールに入れお酒を加えて揉む。タコスー
ズニングも混ぜ、一日漬け込む。

- 3 レタスは空上の下にしくので一口サイズに切る。

- 4 サルサソースを作る。
レモン風味果汁、オリーブオイル、トマト、玉葱、
パプリカ、ピーマンを細の目に切り、すりおろし
にんにく、ハーブソルトを混ぜておく。

- 5 米粉と澱粉と小麦粉を混ぜて衣の準備

- 6 鍋に油をいれ160℃になるまで待つ。
(米粉は焦げ易いので低めで調理)

- 7 その間に皿にポテトサラダを盛り付け、薄くス
ライスした胡瓜を巻く。ポテサラの上に乾燥パセ
リを飾る。

- 8 鍋に衣をつけた肉を投入。

調理手順

9 揚がったら取り出し、油を切る。

10 皿にレタスをしき、空揚げをきれいに盛りチーズをトッピングする。

11 サルサソースは、お好みでどうぞ。

与座岳分屯基地

『さっぱり油淋鶏空上げ』



レーダーサイトである与座岳分屯基地は、シフト勤務者も多く、窓もない部屋での勤務もあります。そのため、隊員がホッとでき、士気が上がるような食事提供を目指しています。



材料（4人分）

食品名	分量	食品名	分量
鶏正肉	800g	醤油	大さじ1
☆塩胡椒	適量	酢	大さじ1
☆醤油	小さじ1	上白糖	大さじ3
☆酒	小さじ1	水	大さじ1
☆おろしにんにく	少々	胡麻油	少々
☆おろし生姜	少々	白葱	1本
サニーレタス	200g	プチトマト	40g
パプリカ(黄)	120g		

調理手順

- 1 鶏正肉は大きめの一口大サイズに切る

- 2 鶏肉に、☆(塩胡椒、醤油、酒、おろしにんにく、おろし生姜)で下味を付け揉み込む。

- 3 鶏肉に下味がつく間にソースを作る。
先ほどのソースの調味料(醤油、酢、上白糖、水、胡麻油、刻んだ白葱)を混ぜ合わせる。

- 4 付け合わせのサニーレタス、パプリカを食べやすい大きさに裁断しておく。

- 5 鶏肉に下味が付いたなら、片栗粉をまぶし、
170℃に熱した油で4～5分程度、中心に火が通るまで揚げる。

- 6 お皿に盛りつける。

宮古島分屯基地

『宮古味噌空上げ（アボカドソース）』



宮古島分屯基地は日本最南端、最西端のレーダーサイトです。特産の宮古味噌に浸けた空上げに、南国の海を連想させる色鮮やかなアボカドソースを添えました。宮古味噌の塩味、黒糖の甘味、豆板醤の辛味が絶妙にミックスした空上げ。また、アボカドソースをつければあっさり味に。

『宮古味噌空上げ』
是非ご賞味ください！



材料（4人分）

味噌空上げ

食品名	分量	食品名	分量
鶏もも肉	800 g	宮古味噌	40 g
醤油	60 g	黒糖	40 g
みりん	80 g	コチジャン	8 g
料理酒	80 g	豆板醤	8 g
おろししょうが	20 g	鶏卵	80 g
おろしにんにく	20 g	コース酒	20 g
片栗粉	240 g	キャベツ	40 g
揚げ油	320 g	レタス	40 g

アボカドソース

食品名	分量	食品名	分量
レッドオニオン	20 g	シークワサー果汁	40 g
黄ピーマン	20 g	マヨネーズ	40 g
プチトマト	60 g	塩・コショウ	4 g
アボガド	40 g		

調理手順

- 1 鶏もも肉を一口大（お好みで）に切り、にんにく、しょうが、醤油、酒、味醂、黒糖、豆板醤を合わせた調味液を作り、鶏肉に混ぜ、よくもみこみ2時間程度漬け込む。
- 2 1の鶏肉に、鶏卵を絡めて、片栗粉をまぶし、油でからっと揚げる。（2度揚げ必須です。）
- 3 アボカドの皮をむき、つぶす。
マヨネーズと、シークワサー果汁でのぼし、塩こしょうで味を調えてソースが完成。
- 4 空揚げを皿に盛り付け、アボカドソースと生野菜を添えて完成。

久米島屯基地

『Hotにするタコス空上げ』



沖縄のソールフード「タコライス」をヒントに、空上げ仕様にアレンジしました。ソースは程よい辛さと、柑橘系の爽やかな香りが同時に楽しめ、チーズとの相性も抜群です。

今回の空上げのコンセプトは、空上げと野菜を一緒に食べる献立となっています。



材料（4人分）

タコス空上げ

食品名	分量	食品名	分量
鶏モモ肉	600g	ヨーグルト	10g
【下味】濃口 しょうゆ	2g	マヨネーズ	10g
コンソメ	2g	タコスシーズニング	12g
マジックソルト	2g	レタス	100g
粗挽きこしょう	2g	サニーレタス	80g
グラニュー糖	4g	レッドオニオン	40g
調理酒	4g	ミックスチーズ	100g
おろしニンニク	6g	トマト	120g
おろし生姜	6g	レタス	100g
サラダ油	適量	でんぷん	適量

ソース

食品名	分量	食品名	分量
鶏モモ肉	600g	ヨーグルト	10g
【下味】 しょうゆ 濃口	2g	マヨネーズ	10g
コンソメ	2g	タコスシーズニング	12g

調理手順

- 1 鶏肉を一口サイズにカットし、下味の調味料を合わせたものに漬け込む。
(可能であれば前日漬け込み)

- 2 野菜を食べやすい大きさにカットし、水洗い後、水気をしっかり切る。ソースの調味料を混ぜ合わせる。

- 3 下味のついた鶏肉に、でんぷんをまんべんなくつけて、余分な粉は落とす。180℃で4分揚げ、3分置き、さらに180℃で1分揚げる（二度揚げ）

- 4 お皿に野菜を敷き、空揚げを中央に盛りつけ、上からミックスチーズとサルサソースをかける。仕上げにスライストマトを添えてできあがり。

沖永良部島分屯基地

『春のささやき』空自空上げ



沖永良部島分屯基地は昭和47年米軍からレーダー部隊の任務を引き継ぎ、24時間昼夜を問わず我が国の南西域の防衛の最前線として任務に努めています。基地隊員の一翼を担えるようにと思いを込めて日々調理しています。



材料（4人分）

食品名	分量	食品名	分量
若鶏もも肉	600g	馬鈴薯	200g
醤油	大さじ 1	酒	大さじ 1
卸ししょうが 卸しにんにく	大さじ 2/3	小麦粉・片栗粉	適量
揚げ油	適量	カレー粉	5g
ピザ用チーズ	40g	コンソメ	5g
生きくらげ	50g	ケチャップ	30g
大根	30g	あおさ	5g
砂糖	大さじ 1	だしの素	3g

調理手順

- 1 若鶏もも肉を一口より少し大きめに切る。

- 2 卸しにんにく、卸ししょうが、酒、醤油を合わせた調味液に煮け込む。

- 3 馬鈴薯を千切りにし（長さ1cm程度）、水にさらす。

- 4 千切りにした馬鈴薯の水分をきり、片栗粉をまぶす。鶏肉にも軽く片栗粉をまぶしておく。

- 5 鶏肉に馬鈴薯をつけ、170℃で揚げる。一度油から上げ、180℃で1分程度二度揚げする。

- 6 （カレーチーズソースを作る）
コンソメ、カレー粉を溶かし片栗粉で少しとろみをつける。ピザ用チーズを加え、溶けきるまで熱して完成。

- 7 （和風ソースを作る）
大根をすりおろし、あおさは水で戻しておく。

調理手順

8 大根おろし、醤油、砂糖、出しの素でソースの素を作る。あおさを加え、片栗粉でとろみをつけひと煮立ちさせて完成。

9 (ケチャップソースをつくる)
きくらげをお好みの大きさに刻む。
(乾燥きくらげを使用する場合は小さめに切るほうがおすすめ)

10 刻んだきくらげを軽く炒め、火が通ったらケチャップを加え、軽く水分を飛ばしたら完成。
お好みでタバスコを足してもおいしい！

11 カラリと揚がった空揚げにソースをかけ、好みの付け合わせと一緒に皿に盛り付ける。

12 完成！どうぞめしあがれ！

奄美大島分屯基地

『アオサ空上げ』



奄美通信隊は昼夜を分かたず、九州と沖縄の通信を結ぶ中継基地として重責を担っています。

そこで働く隊員の体力や士気を十分に支えられるようにと、心を込めて調理しています。



材料（4人分）

食品名	分量	食品名	分量
若鶏もも肉	600g	小麦粉・片栗粉	適量
醤油	60g	揚げ油	適量
料理酒	60g	白葱	40g
みりん	60g	生姜	20g
砂糖	40g	食酢	5g
おろしにんにく	20g	だしの素	4g
アオサ	適量		

調理手順

- 1 若鶏もも肉を一口より少し大きめに切る（50g程度）。

- 2 醤油、料理酒、みりん、砂糖、おろしにんにくを合わせた調味液を作る。

- 3 2で作った調味液に鶏肉を2時間程度漬け込む。

- 4 白葱、醤油、食酢、だしの素でだし風味の葱ソースを作る。少しとろみをつける。

- 5 アオサは水で戻し水気はしっかりとる。アオサと粉を混ぜ合わせ、3の鶏肉に粉をまんべんなくつけて余分な粉は落とす。

- 6 170～180℃で約5分程度揚げる。

- 7 カラリと揚げて4の葱ソースとからめてできあがり。
