

## 出雲駐屯地ご当地グルメ

### 「出雲そば」

～ 日本三大そばの一つ「出雲そば」～

#### PRポイント

そばつゆは、かつおと昆布からだしを取り醤油やみりんなどで味付けします。だしの効いた甘めのつゆに、風味豊かなそばがしっかりと絡んでとても美味しいです。

#### 栄養ポイント

出雲そばは殻のついたそばの実をそのまま換くため、色は黒っぽくなりますが、香りが強く、風味と食感のよいのが特徴です。黒い部分には、良質なたんぱく質、ビタミンB1・B12、ミネラルなどの栄養素をはじめ、そば本来の旨味となる成分が豊富に含まれています。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

##### 【出雲そば】

出雲生そば 1人分

##### 【薬味】

青ネギ 10g

もみじおろし 20g

細きり海苔 少々

##### 【そば出汁】

だし昆布 1カット

かつお節 10g

濃口醤油 40g

本みりん・酒 少々

## 出雲そば レシピ



#### 作り方

- 1 生そばをたっぷりのお湯で茹で、流水でしめます。洗うことでぬめりをとります。
- 2 器に盛りつけ、ネギ、海苔、もみじおろしなどのお好みの薬味をのせます。
- 3 そばつゆをかけていただきます。