

飯塚駐屯地 ボタ山カレー

『ボタ山』とは炭鉱で廃棄された岩石が長い年月で積み上げられ山となったものを指します。古くから炭鉱の町として栄えた飯塚、竹炭を混ぜた黒い御飯をボタ山に、サイコロステーキを石炭、目玉焼きをお月様に見立てた後味のピリッと辛い、駐屯地自慢の一品です。

飯塚駐屯地業務隊 管理栄養士 江里口技官



材料（1人分）

マーガリン	0.8 g	
おろしにんにく	1.2 g	
玉ねぎ	100 g	スライス
牛もも肉	25 g	
人参	20 g	イチヨウ切
馬鈴薯	40 g	乱切（小）
ローレル	0.4 g	
ピンクペッパーホール	0.4 g	
妃湯	12m l	
カレーウ	15 g	
マサラ黒カレー	55m l	
醤油	0.8m l	
サラダ油	1m l	
サイコロステーキ	60 g	
おろしにんにく	5 g	
ステーキスパイス	0.5 g	
とろっとまるオムレツ	1個	
辛みスパイス	0.1 g	お好みで
精白米	150 g	
強化精麦	5 g	
食用竹炭	2 g	

作り方

- 1 マーガリン、おろしにんにく、玉ねぎを良く炒める。
※あめ色になるまで（時間は概ね1～1時間半程度）
- 2 サイコロステーキはステーキスパイスを揉みこみ、鉄板で焼く。（鉄板ない場合はスチコンで蒸気を少なめ）
- 3 その他は普通のカレーの作り方と同等。
※じゃが芋、人参はサイコロステーキを強調するためにステーキより小さめで。
- 4 黒マサラカレーを火を止めた後最後に加える。
※加熱しながらだとマサラの風味が飛んでしまうため。

★コツ・ポイント

- ① 玉ねぎはあめ色になるまでじっくりと。
- ② 黒マサラカレーは火を止めてから加えてください。
- ③ 食用の竹炭は炊く直前にしっかりと混ぜ合わせる。
竹炭を早く入れすぎると米が固くなります。