

那覇駐屯地 カ（リキ）カレー

沖縄の郷土料理のラフテーをカレーに。素揚げにしたゴーヤーをトッピングする事で、彩りと食感をプラス。豚肉は沖縄料理では多く使われる食材で、ビタミンB群が多く疲労回復に効果があるため、隊員にカ（りき）をつけて任務遂行してもらうためにリキカレーと名づけました。

那覇駐屯地業務隊 管理栄養士 儀保技官



材料（1人分）

（冷）三枚肉	100 g
料理酒	10 g
濃口醤油	10 g
みりん	5 g
上白糖	2 g
黒砂糖	3 g
人参	60 g
バレイショ	80 g
玉葱	80 g
（冷）鶏ガラ	20 g
牛乳	9 g
マーガリン	5 g
カレールウ（辛口）	5 g
カレールウ（甘口）	30 g
カレー粉	2 g
ウスターソース	3 g
おろしにんにく	3 g
サラダ油	3 g
チャツネ	5 g
にがうり	40 g
澱粉	3 g
サラダ油	3 g

作り方

- 1 カレーを作る。
- 2 三枚肉は一度ボイルして脂をおとす。中まで火が通ったら1 cm程度の厚さに切る。
- 3 2の三枚肉を料理酒、濃口醤油、みりん、上白糖、黒砂糖、みりんで煮付ける。
- 4 苦瓜は縦半分に切り、わたをスプーンでとり、薄くスライスし、澱粉をつけ揚げる。
- 5 御飯をカレー皿に盛り1のカレーをかけ、3の三枚肉を盛り付け、ゴーヤーをトッピングする。

★コツ・ポイント

- ・三枚肉をボイルする際に酒を入れると柔らかく仕上がります。
- ・三枚肉は、カレーのトッピングなので、あまり濃い味付けにしないほうが良いです。