

大村駐屯地 じげもんポークステーキ丼

脂肪の質が良く、肉質も柔らかな島原育ちの「長崎じげもん豚」を使用。さらに柔らかく仕上げるため、すりおろし玉ねぎやにんにくをすり込み寝かせています。

大村駐屯地業務隊 管理栄養士 田中技官

材料（1人分）

精米	145 g
強化精麦	15 g
しめじ	25 g
生しいたけ	10 g
ベーコンスライス	8 g
バター	4 g
めんつゆ	5 g
粗挽きブラックペッパー	0.1 g
じげもん豚ロースとんかつ用	120 g
おろしにんにく	3 g
玉ねぎ	20 g
食塩	0.5 g
キャベツ	60 g
玉ねぎ	30 g
にんにく	1 g
濃口醤油	8.5 g
料理酒	5 g
食酢	1.4 g
砂糖	2 g
みりん	3.5 g
中華鶏がらスープの素	1 g
でん粉	2 g
かいわれ	5 g



作り方

- 1 しめじ、生しいたけ、ベーコンをバターで炒め、めんつゆ、ブラックペッパーで味付けし、少し硬めに炊飯したごはん汁と混ぜ込む。
- 2 じげもん豚は筋きりを行い、おろしにんにく、玉ねぎをすり込み冷蔵庫内で一晚寝かせる。
- 3 2に塩こしょうで味付けし、焼き、5カットにする。
- 4 玉ねぎ、にんにくを濃口醤油、料理酒、食酢、砂糖、みりん、中華鶏がらスープの素でしっかり煮込み、でん粉で強めにとろみをつける。
- 5 丼に1→キャベツ→3→4→かいわれの順に盛る。

★コツ・ポイント

きのこバターライスはやや硬めにならないように少し硬めに炊飯したごはん汁と混ぜ込むのがコツ。特製玉ねぎソースはしっかり玉ねぎの旨みを引き出し、よく絡むようにとろみをつけるとよりいっそう美味しくなります。