

川内駐屯地 せご丼

明治維新より150年、NHK大河ドラマの舞台である鹿兒島は、西郷隆盛をはじめ多く立役者を輩出しました。今回は、西郷隆盛の好物だった「豚肉」と生産量全国1位の鰻を合せた「せご(西郷) 丼」をご紹介します。

川内駐屯地業務隊 管理栄養士 保木技官



材料 (1人分)

うるち米	140g
強化精麦	8g
うなぎ蒲焼	70g
濃口醤油	10g
中双糖	8g
本みりん	5g
料理酒	5g
豚ばら(ブロック)	80g
生姜	2g
サラダ油	3g
焼酎又は料理酒	3g
黒砂糖	3g
麦味噌	10g
赤味噌	3g
濃口醤油	3g
錦糸卵	15g
ごま	1g
ほうれん草	40g
紅生姜	3g
白ねぎ	15g

作り方

- 1 うるち米と強化精麦は通常炊飯します。
- 2 Aで鰻用のタレを作り、鰻は温めておきます。
- 3 生姜とサラダ油で香味油を作り、香味油で豚バラの表面を焼き、臭み抜きに焼酎を降りかけ、油抜きをします。その後、豚バラが浸る程度の水とBを合せ柔らかくなるまで煮込みます。
- 4 ほうれん草は色よく茹で、白ねぎは白髭ねぎにします。
- 5 炊き上がったご飯を丼に盛り、Aのタレをご飯の上にかけて、お好みの厚さに切った豚バラと鰻等の食材を彩りよく盛り付け、お召し上がり下さい。

★コツ・ポイント

豚肉は味噌で煮込んでいますが、醤油ベースでも美味です。