

## 青森駐屯地(丼)

### 「青森浪館タンゲメーカレー」

～ 駐屯地オリジナルメニュー～

#### PRポイント

青森駐屯地のオリジナルカレーを作ろう！！というこ  
とで、このカレーが出来上がりました。  
名前も隊員さんから募集して決まったカレーです。  
「青森浪館」は駐屯地の所在地、「タンゲメー」は津  
軽弁で「とても美味しい」という意味なんですよ。

#### 栄養ポイント

スパイシーな香りと辛さで食欲倍増！！  
手間暇かけたカレーです！！汗をふきながら召し  
上げ！！

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	130g	強化精麦	10g
鶏もも肉	70g	鶏ひき肉	30g
牛すじ肉	10g	玉葱	100g

カレーフレーク 25g

おろし生姜、おろしにんにく、クミン、コリアンダー、  
オリーブオイル、チリパウダー、コンソメ、中濃ソー  
ス、はちみつ、マーガリン、カレー粉等

適宜

## 青森浪館タンゲメーカレーレシピ



駐屯地ではこんな大きな釜  
を使って大量に作るから、  
美味しいですよ！

#### 作り方

- 1 鶏もも肉はソテー用にカットし、カレー粉を  
まぶして焼く。
- 2 牛すじ肉は柔らかく煮込み、煮汁ごとミキ  
サーにかける。
- 3 オリーブオイルでクミンとコリアンダーを  
炒めておく。
- 4 別の鍋で、牛すじ肉、鶏むねひき肉、みじん  
切りにした玉ねぎを灰汁を取りながら煮込み、  
カレーフレークを入れる。
- 5 その他の調味料で味を整え、炒めたクミンと  
コリアンダーを加えて味をなじませる。
- 8 カレー皿にご飯を盛り、ソテーしたチキン  
をのせルーをかければ完成。

🍷カレーフレークは、スパイシー感のあるものがおす  
すめ。数種類のフレークをブレンドしたり、スパイスから  
手作りするのもいいですね。