

## 名寄駐屯地丼グルメ

### 「なよろ中華おこわ丼」

良質な、なよろ産もち米を丼でお楽しみ。

#### PRポイント

名寄市の風連町ではもち米を地域団結で栽培しています。これは劣勢遺伝のもち米にうるち米の花粉がつく事を防ぎ、良質なもち米にこだわって生産するための取り組みです。このもち米を利用して、手作りのおこわを提供しています。もち米の香りと粘りに、角煮のとろける美味しさであっという間に食べちゃうよお。

#### 栄養ポイント

もち米は消化吸収速度が速いため、疲れた体にいち早くエネルギーを届けることができるアスリートにもおすすめの食材です。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)


もち米	40g	たけのこ水煮	30g
精白米	100g	人参	30g
豚バラ肉	120g	干しシイタケ	2g
しょうが	少々	黒砂糖	6g
A 軟白葱	8g	みりん	2g
酒	6g	醤油	10g
醤油	8g	名寄ひまわり油	1.5g
黒砂糖	10g	オイスターソース	1.5g
花いか	30g	白ごま・小葱	適量

## 「なよろ中華おこわ丼」レシピ



#### 作り方

- 1 豚バラ肉をAでしっとり煮込み、角煮を作る。
- 2 もち米と精白米を混ぜてご飯を炊く。
- 3 花いか、野菜を調味料で煮含め、最後にひまわり油を混ぜる。
- 4 炊き上がったご飯に3を混ぜ込む。
- 5 角煮をのせる。小葱を散らす。

✿  黒砂糖を使うことで、角煮もおこわも深みのある味わいに仕上がります。ひまわり油の代用はエクストラバージンオリーブオイルがオススメ。