

旭川駐屯地ご当地グルメ

「旭川御膳」

～旭川産食材にこだわった旭川郷土飯～

PRポイント

「旭川御膳」は地域の生産者の思いを詰めた家庭料理の御膳です。

旭川が位置する上川盆地は米・野菜ともに北海道有数の産地です。また、北海道の屋根といわれる大雪山国立公園に隣接し、自然環境に恵まれており、北海道内では生産量がトップクラスの豚肉の産地でもあります。

栄養ポイント

豚肉は必須アミノ酸をバランスよく含み、吸収効率に優れた良質たんぱく質が豊富です。また、毎日摂取したい水溶性のビタミンB1、B2も充実しています。

材 料 1人分(自衛隊員の分量です)

【とうもろこしご飯】

・米130g 生とうもろこし1/2本 塩1.6g

【桜岡ポーク甘酒風味焼】

・豚ロース肉2枚

・甘酒5g 醤油10g おろし生姜3g りんご5g 酢1g

【ゆめぴりか米粉麺のすまし汁】

・冷凍北海道米粉麺60g

・昆布1g 白だし10g すりみ30g

きのこ10g 南瓜団子20g 長葱 適量

旭川御膳レシピ



作り方

- 1 豚肉はたれに1時間ほど漬けて、焦げないように丁寧に焼き、お好みの野菜を付け合わせる。
- 2 とうもろこしは身をそいで、炊飯器に入るように折った芯と一緒に炊飯器に入れ、塩を加えて炊く。
- 3 冷凍麺を湯通しして、昆布・白だしを加えてすりみや南瓜団子などのお好みの食材を加え、ひと煮たちさせ味を調えた汁をかけ、葱を添える。

※ とうもろこしは収穫して時間がたつほど甘みが落ちるため鮮度が重要です。芯も一緒に炊飯することで甘みと旨味が増しますよ (^_^)／