

船岡駐屯地(ご当地グルメ)

「鴨せりそば」

～ 冬の味覚、せりと鴨で風味のある一杯です～

PRポイント

宮城県の「せり」の生産量は、全国でもトップクラスです。船岡から仙台へ向かう電車の窓からもせり畑が多くみられます。

シャキシャキとした歯ごたえと、清涼感のある独特の香りを感じると、宮城の冬を感じることが出来ますよ。

栄養ポイント

せりの香り成分には、健胃、解熱、解毒などの作用があるとされています。春の七草でも知られている通り、昔から親しまれています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

そば	1玉
鴨肉	5切
みりん・醤油・酒	適宜
せり	20g
鰹節・だし昆布・鶏ガラ	
めんつゆ	20g
薄口醤油	2g
みりん	2g
酒	2g
ねぎ	適宜

鴨せりそばレシピ



作り方

- 1 鰹節・だし昆布・鶏ガラでだしをとる。
- 2 鴨肉を調味料と水を加え味を付ける。
- 3 1のだしに、2の煮汁とめんつゆ等の調味料を加え、味を調える。
- 4 せりは色よく湯どうしする。
(集団給食なので、あえて根は使っていません)
- 5 ゆでたての麺に、せりと鴨を盛りつけ、
薬味のねぎを添える。

せりの香りと鴨のコクが
よく合う一品です

