

玖珠駐屯地 ご当地グルメ

「伐り株オムライス(お祝いVer.)」

～ 玖珠駐屯地の伝統メニュー ～

PRポイント

大分県玖珠町のシンボル「伐り株山」をモチーフに考案し、平成14年にデビューしました。「お祝いVer.」のほか、旬のきのこを使用した「秋Ver.」、冬をイメージした「冬のえびホワイトソース」など、季節に合わせ味や見た目を楽しむ、玖珠駐屯地定番のメニューです。

栄養ポイント

お正月の赤を表したトマト🍅の「リコピン」は、ガンや動脈硬化の予防に期待できる成分として注目されています。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

【ライス】

精米	100g	にんじん	15g
たまねぎ	30g	マーガリン	少々
ピラフの素	小さじ1	塩こしょう	少々
サラダ油	小さじ1		

【オムレツ】

サラダ油	小さじ1	淡口醤油	小さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1	こしょう	少々
卵	2～3個	砂糖	少々

【ソース】

ベーコン	10g	カットトマト缶	50g
ピーマン	20g	生しいたけ	1個分
赤ワイン	小さじ1	オリーブオイル	少々
ケチャップ	小さじ2	にんにく	少々
コンソメ	少々	砂糖	少々

伐り株オムライス (お祝いVer.)レシピ



作り方

【ライス】

- 1 ピラフの素とサラダ油を精米と一緒に炊く
- 2 マーガリンでみじん切りにしたにんじんとたまねぎを炒め、塩こしょうで軽く味付けする
- 3 炊きあがった1と2を混ぜ合わせる

【オムレツ】

- 1 卵を溶き、調味料を加え、ふんわりと混ぜ合わせる
- 2 20cmのフライパンにサラダ油を十分熱し、1を流し込みオムレツを作る

【ソース】

- 1 オリーブオイルで小口切りにしたにんにくを熱し香りを出したあと1cm幅にカットしたベーコンを炒める
- 2 引き続き、5mm幅にカットしたしいたけ、1cm角にカットしたピーマンを加え炒める
- 3 2に赤ワイン～カットトマト缶を入れ加熱する
- 4 コンソメで味を整え、トマトの酸味が気になるようであれば、砂糖を少々加える

☆ライスを皿にこんもりと盛り、その上にオムレツを乗せ、頂上からソースをかけたらできあがり