

宮古島駐屯地(ご当地グルメ)

「宮古そば」

～ 宮古島の郷土料理！～

PRポイント

宮古そばは、沖縄そばの一種で、沖縄本島のそばに比べて麺がやや細く、縮れが少ないのが特徴です。トッピングの三枚肉は、柔らかく甘辛い味付けがそば出汁と麺によく合います。あっさりしながらもコクのある宮古そばには、お好みで、コーレグスー(島唐辛子を泡盛に漬けた調味料)や、七味唐辛子を入れて楽しむのも◎

栄養ポイント

豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1が多く含まれているよ！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

・宮古そば	200g	・だしの素	1g	} A
・三枚肉	200g	・食塩	1g	
・上白糖	15g	・淡口醤油	15g	
・濃口醤油	6g	・かまぼこ	40g	
・みりん	12g	・コネギ	3g	
・料理酒	12g	・紅生姜	2g	
・豚骨	100g	・コーレグスー(お好みで)		
・だしパック	1g	・七味唐辛子(お好みで)		

宮古そばレシピ



作り方

- 1 豚骨で出汁をとる。
- 2 三枚肉は下茹でしてから上白糖、料理酒、醤油でじっくりと煮込む。
- 3 豚骨スープに、Aの調味料を入れて味を調える。
- 4 宮古そばはスープの中でほぐしておく。
- 5 丼なりに宮古そばを入れて、三枚肉とスライスしたかまぼこをのせてスープをそそぐ。
- 6 小口切にしたコネギと、紅生姜をトッピングする。

♥お好みでコーレグスーや七味唐辛子を入れても美味しいよ！♥