

## 苗穂分屯地ご当地グルメ

### 「苗穂糧秣廠(りょうまつしょう)カレー」 ～ 明治にタイムスリップした味わい～

#### PRポイント

苗穂は、明治時代に陸軍が軍馬用飼料を貯蔵するために石造倉庫群（糧秣廠）が建てられ、現在も使用されています。その石造倉庫をイメージして作ったカレー。食堂の窓から見える石造倉庫を見ながら食べるカレーは、古き時代にタイムスリップした気分になる味わい一品(\*^\_^\*)

#### 栄養ポイント

豚肉は、ビタミンB1とナイアシンと呼ばれるビタミンB群が疲労回復などに効果抜群です。カレーに含まれている人参もカロテンが多く、視力維持や免疫賦活作用があります。糧秣廠カレーを食べてスタミナアップ間違いなし(\*^\_^\*)

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【苗穂糧秣廠カレー】		・ダイストマト水煮缶	20g
・精白米	110g	・卓上中濃ソース	0.3g
・強化精麦	28g	・カレーフレーク A	20g
・ターメリック	2g	・カレーフレーク B	20g
・豚スペアリブカット	150g	・ローリエ	1g
・食塩	0.1g	・カレーペースト	1g
・卓上こしょう	0.1g	・はちみつ	1.5g
・じゃがいも	85g	・おろしにんにく	2g
・人参	30g	・1 L牛乳	50g
・玉葱	90g	・カレー粉	0.3g
・セロリー	20g	・バター	1g
・サラダ油	0.5g	・カレーペースト	1g



現在の石造倉庫群

## 苗穂糧秣廠(りょうまつしょう)カレーレシピ



#### 作り方

1. 米を炊飯して、適量の水を入れ、ターメリック入れて炊く。
2. 豚スペアリブカットに塩コショウをしてフライパンで両面を焼き、焦げ目をつけ、オーブンを使い中に火が通るまで焼く。
3. 玉ねぎは、くし切り、人参は、乱切り、じゃがいもは、1/4に、セロリーは小口の薄切りにする。
4. 鍋にサラダ油を入れて、熱し、玉葱とセロリーを入れてあめ色になるまで炒める。
5. 2があめ色になったら、人参、じゃがいもを入れて、水を入れ、ローリエを入れて煮る。
6. スペアリブからでた煮汁をに入れて、4が沸騰し、じゃがいもに火がとおってきたら、ダイストマト水煮、中濃ソース、はちみつ、おろしにんにくを入れて、弱火で煮込む。
7. 具材に調味料がなじんてきたら、いったん火を止めて、カレーフレークを入れて塊がなくなるまで溶かし、溶けたら火をつけて、トロミが出るまで煮る。

☞ スペアリブはこんがり焼いてから、オーブンにかけると肉汁が外に出ないので、ジューシーな味わいになります。簡単に作るには！！レトルトのカレーとスペアリブを焼いてのせても簡単にできます(\*^^)v. ☞