

那覇駐屯地(ご当地グルメ)

「力(リキ)カレー」

～ 沖縄のご当地料理「力(リキ)カレー」～
アレンジレシピ

PRポイント

那覇駐屯地が独自に開発した正真正銘のご当地メニュー。沖縄の郷土料理ラフテーと彩りと食感をプラスするため素揚げしたゴーヤーをトッピング。隊員の力を余すことなく発揮してもらいたい、力をつけてもらいたいという想いのこもったご当地メニューです。商品としても販売されています。

栄養ポイント

豚バラ肉は糖質ほとんど含まれておらず、糖質制限中にはもってこいの肉です。また、亜鉛やビタミンB₁といった味覚障害や疲労回復に不可欠な栄養素が含まれています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【豚の三枚肉】

豚バラ肉(ブロック)80g 料理酒 10g
濃口醤油 10g みりん 5g 上白糖 2g 黒砂糖 3g

【カレー】

人参 40g ジャがいも 60g 玉葱 60g
鶏ガラ 60g 牛乳 9g カレー粉 2g 濃粉 3g
マーガリン、カレールウ(甘)5g カレールウ(辛)25g
ウスターソース 3g おろしにんにく 3g サラダ油 3g
チャツネ 5g にがうり 40g サラダ油 2g

【ごはん】

精白米 150g

力(リキ)カレーレシピ



作り方

- 1 豚バラ肉を一度ボイルし、余分な脂を落とす。
中まで火が通ったら1cmの厚さに切り、料理酒、濃口醤油、みりん、上白糖、黒砂糖で煮つける。
- 2 人参はいちょう切り、じゃがいもは8等分、
ねぎはスライスに切り、鶏ガラでダシを取る。
ダシにカレールウ(甘と辛)、カレー粉、ウスターソース、おろしにんにく、サラダ油、チャツネを加えてカレーを作る。
- 3 にがうりを縦半分に切り、薄くスライスしたら澱粉をつけて揚げる。
- 4 ご飯を炊き、器に盛って、カレーをかけて豚バラ肉、揚げたにがうりを盛り付ける。