

旭川駐屯地肉料理グルメ

「旭川新子焼」

～旭高砂牛を添えて～

PRポイント

旭川市民に愛される庶民の味、旭川名物「新子焼」は若鶏を素焼きにした炭火風味の豪快な焼き鳥です。「孤独のグルメ」でも紹介されました。

「旭高砂牛」は100年以上の老舗酒蔵の酒粕を餌として飼育された柔らかく、旨味の濃い赤身と甘みのあるのが特徴の牛肉です。

栄養ポイント

鶏肉は良質のタンパク質の摂取に適しています。脂質が多い皮を除くと、低カロリー高タンパク質な食材です。牛肉は部位により脂肪が多く含まれますが、ローストビーフ用の肉は低カロリー高タンパク質な赤身の肉を使用しています。

材 料 1人分(自衛隊員の分量です)

【新子焼】

- ・鶏もも肉80g程度 2切れ 清酒5g
- ・鶏炭焼肉のたれ(市販品) 20g

【ローストビーフ】

- ・ローストビーフ切落し 50g
- ・ローストビーフのたれ 10g
- ・北海道山わさび醤油漬 適量

旭川新子焼レシピ



作り方

- 1 鶏もも肉は食べやすく80g程度に切っておく。酒に30分程度漬けて、中心まで焼き、熱いうちにたれをからめる。
- 2 ローストビーフは、山わさびを加えたソースをからめる。
- 3 肉を2種類盛り付け、季節の野菜などを添える。

※ お肉好きの方にお勧めです。脂肪の摂取が気になる方は、脂身が少ない部位を選んでくださいね。北海道産の山わさびはガツンとくる辛さです。ぜひお試しください(^^)／