

## 国分駐屯地「肉料理」グルメ

### 「こくぶ〜丼」

〜国分駐屯地名物料理〜

#### PRポイント

国分駐屯地といえば「こくぶ〜丼」と言われるぐらいの名物料理です。柔らかく煮込んだ豚バラと特製ダレが絶妙！それをご飯にのせ、水菜・温泉卵などのトッピングと混ぜ合わせて食べると絶品です。好みにコチュジャンなどを加えるとより一層美味しくいただけます！

#### 栄養ポイント

水菜は、ビタミンC、カリウム、葉酸、食物繊維などが豊富で美容と健康に嬉しい緑黄色野菜です♪

#### 材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

・豚バラ (厚さ1cm、25g程度) (タレ・チャーシュー用)	4枚	(トッピング)	
・濃い口しょうゆ	30g	・水菜	20g
・みりん	4g	・にんじん	5g
・清酒	4g	・しそ	0.5g
・中ざらめ	14g	・紅しょうが	8g
・上白糖	9g	・温泉卵	1個
・おろししょうが	2g	(お好みで)	
・おろしにんにく	2g	・コチュジャン	適宜
・オリーブオイル	0.8g	・マヨネーズ	適宜
・唐辛子粉	0.08g		
・いりごま	0.3g		
・顆粒和風だし	0.1g		
・うまみ調味料	0.2g		
・食酢	2g		

## こくぶ〜丼レシピ



#### 作り方

- 1 ご飯は普通に炊く。
  - 2 (タレ用・チャーシュー用)の調味料を加熱して煮詰め、タレを作る。
  - 3 豚バラは下茹でし、少量の水と2のタレを加え、さらに加熱して柔らかく仕上げる。
  - 4 水菜は2cmにカット、にんじんとしそは千切りにして混ぜ合わせる。
  - 5 丼にご飯を山型に盛り、2のタレをかける。真ん中の部分を空けて、手前にチャーシューを盛り付ける。桜島をイメージしながら(トッピング)を盛り付け、真ん中に温泉卵を割り入れて完成(^\_^)
- ★コチュジャン、マヨネーズはお好みの量でどうぞ♡