

苗穂分屯地肉料理グルメ

「苗穂雁来土鍋うどん」

～ 苗穂のシンボル・鴨を使った土鍋うどん～

PRポイント

苗穂の旧地名である雁来地区は、カモ科の雁が飛来する所として有名で、当分屯地のシンボルマークとして識別帽にも採用しています。その鴨を使った土鍋うどんは分屯地の冬の風物詩として、苗穂糧食の自慢の一品です。

栄養ポイント

鴨肉は、ビタミンB群・鉄分が他の肉よりも豊富で、疲労回復や美肌効果抜群！！ビューティーミートとも呼ばれ、若返りや美容に良い食材です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【苗穂雁来土鍋うどん】

・冷凍さぬきうどん	1個
・合鴨スライス	60g
・長葱	12g
・板かまぼこ	10g
・ほうれん草	30g
・めんつゆ	30g
・昆布	1g
・みりん	1g
・和風だしの素	0.5g
・鶏卵	1個

苗穂雁来土鍋うどんレシピ

湯気がアツアツ



作り方

1. ほうれん草は、茹でて冷やし、3cmくらいにカットし、長葱は、1cmのハス切り、かまぼこは、1人1枚に切る。
2. 鍋に昆布を入れて、だしをとり、昆布を取り出し、めんつゆ、みりん、だしの素で味付けをする。
3. 冷凍さぬきうどん、湯通し、ほぐす。
4. 1人用の土鍋にうどん、合鴨スライスからほうれん草までの食材を彩りよく盛り付ける。
5. 横から2のめんつゆを注ぎ、卵をのせて火をつける
6. 合鴨、卵に火が通ったら、三つ葉を散らす。
(合鴨からアクがでるのでさっととる)
7. **アツアツ！！**の雁来土鍋うどんの出来上がり(*^^*)v

★土鍋料理は、昔から苗穂ならではの料理！ 1人分ずつコンロを使って煮込みます。北海道の寒い冬をアツアツの土鍋で、苗穂の隊員の心も体もホッカホカ！！苗穂の冬の目玉料理の一つです🍜