

霞ヶ浦駐屯地ラーメングルメ

「水戸藩ラーメン風」

～茨城ご当地ラーメン
霞ヶ浦アレンジレシピ～

PRポイント

徳川光圀(水戸黄門)が食べたといわれるラーメンを再現したご当地ラーメン。麺にレンコン粉を練りこみ、「五辛」(にら・らっきょう・長葱・生姜・にんにく)の薬味を添えるのが特徴。駐屯地食堂では、手に入りやすい中華麺を使っておいしく仕上げています！

栄養ポイント

ラーメンだけでは、食物繊維が少ないので、野菜や海藻料理を合わせて摂ることをお勧めします。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

中華麺	1玉	チンゲン菜	60g
メンマ	20g	焼き豚	2枚
椎茸	1個	クコの実	適量
醤油・砂糖・酒・みりん	適量		
醤油ラーメンスープ	適量		

【薬味】にら・らっきょう漬け・長葱・生姜・にんにく

適量

水戸藩ラーメン風



作り方

- 1 椎茸は石づきを取り、醤油・砂糖・酒・みりんを入れて煮る。
- 2 チンゲン菜は、縦4等分に切り、茹でる。
- 3 茹でた中華麺を器に盛り、温めた醤油ラーメンスープを注ぎ、1と2と、メンマ、焼き豚を盛り付ける。(クコの実(赤)を添えると、彩りアップ！)
- 4 にらは3mm程度、らっきょう漬けはみじん、長葱は小口切りにし、生姜、にんにくはすりおろして、薬味として添える。