

国分駐屯地「ラーメン」グルメ

「桜島黒ラーメン」

～ 国分駐屯地オリジナル麺メニュー ～

PRポイント

「桜島」の「火山灰」を入れた豚骨スープ？
実は・・・「黒練りごま」
鹿児島のシンボル「桜島」をイメージして仕上げた
スープです！
チャーシューも手作りだと～ろとろ
隊員さんにも大人気な自慢のラーメン☆彡

栄養ポイント

ごまに含まれる不飽和脂肪酸には、免疫力を高め
たり、コレステロール値を下げる働きがあります。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

- | | | |
|-----------|-------|---------------|
| ・ラーメン用中華麺 | 1玉 | |
| ・味つけゆで卵 | 半分 | |
| ・もやし | 60g | (手作りチャーシュー) |
| ・小葱 | 3g | ・豚バラ 2枚 |
| (スープ) | | (厚さ1cm、25g程度) |
| ・水 | 400cc | ・清酒 2g |
| ・豚骨 | 15g | ・黒砂糖 2g |
| ・鶏ガラ | 15g | ・中ざらめ 2g |
| ・白湯ラーメン | | ・濃い口しょうゆ 7g |
| スープ | 45g | ・みりん 2g |
| ・黒練りごま | 6g | |
| ・おろしにんにく | 1g | |
| ・黒マー油 | 7g | |
| ・こしょう | 0.1g | |
| ・かたくり粉 | 0.5g | |

桜島黒ラーメンレシピ



作り方

- 1 鶏ガラ・豚骨をじっくり煮込んだら
(スープ)の他の材料を加え、味を調える。
最後に水溶きかたくり粉を入れる。
- 2 豚バラは下茹でし、少量の水、
(手作りチャーシュー)の調味料を加え、
甘辛く仕上げる。
- 3 もやしをゆでる。
- 4 ゆでた麺を丼に入れ、スープを注いだら、
手作りチャーシュー、味つけゆで卵、もやし
を盛り付け、最後に刻んだ小葱をトッピング

ポイント) かたくり粉でスープにとろみをつける
と黒ごまの色が映えます★