

松戸駐屯地ラーメングルメ

「松戸イケメン」

～ 全国的に有名なあのつけ麺を再現したい ～

PRポイント

ラーメン激戦区である松戸市に本店がある有名な「つけ麺」のお店に通い、ご主人にもアドバイスを頂き完成させた自慢の魚介系スープです。

職員を「笑顔」にする1番の人気メニューです。

栄養ポイント

スープに含まれている魚粉の脂質にはEPA・DHA・ミネラルが豊富に含まれ、血液をサラサラにする効果があります。また、チャーシューに使われている豚肉には、疲労回復や倦怠感を緩和させるとともにスタミナUP効果があります。

松戸イケメンを食べてスタミナと免疫力をUPさせましょう。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

【チャーシュー】

豚肩ロース	100g	砂糖	2g
本みりん	100g	日本酒	2g
五香粉	適量	醤油	2g

【魚介系スープ】

煮干しイワシ	2本	鶏卵 (煮卵)	
かつお節	3g	白葱	
魚粉	2g	メンマ・なると	
ゆず	2g		
魚介醤油つけ麺スープ	50ml		

【麺】

太麺 (チャンポン麺)	200g
-------------	------

松戸イケメンレシピ



作り方

1「チャーシュー」

- ① 砂糖・本みりん・日本酒・五香粉・醤油をしっかりと混ぜ合わせる。
- ② 豚肩ロースに五香粉を振りしっかりと揉み込みタコ糸で縛る。
- ③ ①に②を入れよく絡めて、涼しい場所に約4時間おく。途中、1時間ごとに上下を返してよく揉み込む。
- ④ 230℃に準備したオーブンに入れ、温度200℃に設定し10～15分間焼く、焼き色が付いたならば、一度取り出して上下を返して残りのたれを塗り、さらに10分間焼く。
- ⑤ ゆで卵を4のたれに入れ煮卵を作る。

2「魚介系スープ」

- ⑥ ボールに水200mlと煮干しイワシを入れラップをし、一晩冷蔵庫に置き、使用前にザルにあげる
- ⑦ 鍋にお湯を沸騰させ、かつお節を入れ2番だしを作る。
⑥と⑦を併せ10分程度煮出し、アクを取り除きだしが完成
- ⑧ 上記のだし100mlとつけ麺スープ50mlをあわせ、ひと煮立ちさせ火を止め魚粉とゆずを入れ完成

3「麺」

茹でた麺を器に移し、チャーシュー、煮玉子、メンマ、なると、白葱を盛り付ける。

❖トッピングはお好みの量を添えてお召し上がりください❖