

苗穂分屯地ラーメングルメ

りょうまつしょう

「苗穂糧秣廠担々麺」

～ 糧秣廠時代のSLをモチーフに～

PRポイント

苗穂が糧秣廠時代の頃、軍馬用飼料を貯蔵する輸送手段として、石炭を燃料としたSLが引き込み線で分屯地内にも入ってきていた歴史をイメージした担々麺を考案！！担々麺は、隊員にも大好評！！練り胡麻などを使ってさらにコクを出しました。

栄養ポイント

黒ゴマには、たんぱく質やビタミンE・B群、カルシウム、鉄、ゴマの成分のして注目度アップされているセサミンが豊富。肝機能の改善、悪玉コレステロールを低下させます。練り胡麻やすり胡麻を入れることで栄養吸収が、アップできます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【苗穂糧秣担々麺】

・冷凍ラーメン 1個		・もやし 60g
・深煎り担々麺スープ 70g		・チンゲン菜 50g
・濃縮がらスープ 20g		・長葱 10g
・黒すりごま 10g		
・黒ねりごま 5g		
・黒ごま 5g		
・豚ひき肉 60g		
・たけのこ水煮 20g		
・長葱 10g		
・にら 15g		
・回鍋肉の素 15g		
・サラダ油 2g		



陸軍時代の倉庫群
SLがみえますね。

りょうまつしょう 苗穂糧秣廠担々麺レシピ



作り方

1. たけのこ水煮・長葱(2カ所)は、みじん切りに切る。チンゲン菜は、1枚ずつはがす。
2. 担々麺スープ、濃縮がらスープ、黒すり胡麻、黒ねり胡麻、黒ごまを入れスープを作る。(黒ねりごまは、がらスープで溶く。)
3. サラダ油は、豚ひき肉、たけのこ、長葱を入れて炒め、回鍋肉の素を入れて味付けをする。
4. もやしとチンゲン菜はそれぞれボイルする。
5. ラーメンは湯通しをしてほぐし、器に入れる。上に3と4を色どりよく盛り付けする。
6. 長葱をのせる。

♥ねり胡麻は、しっかりスープで溶くと消らかな味わいになります。♥

👉簡単にてきちゃいます！！👉

市販の担々麺のスープや担々鍋を使うと苗穂の味を味わえます。黒ねり胡麻がなくても、すり胡麻があればねり胡麻が作れるよ。すり胡麻にごま油を少しずつ混ぜていくとあっという間にねり胡麻の完成。インスタントラーメンの味噌か醤油味にすり胡麻やすり胡麻、ラー油を入れると簡単。もっと辛さが苦手だけど本格的味が食べたい人は、粉山椒を・・本場の味を堪能したい方は、中国の花椒を使うとおいしさ、倍増！