

## 那覇駐屯地(ラーメン)

### 「沖縄そば」

～ 那覇駐屯地一番の人気メニュー ～

#### PRポイント

沖縄そばは名前についているように「沖縄」の麺の代表です。ラーメン文化のない沖縄ですがラーメンに引けを取らないコシの強さに豚骨とかつおからとったダシの旨味が効いたあっさりとした味わいのスープとがっつりとしたソーキの剛柔のバランスが魅力です。

#### 栄養ポイント

ソーキ骨は一度茹でて煮込むため、余分な脂が落ち気になるカロリーもカット。さらに、疲労回復、免疫力アップにつながるビタミンB1が豊富で美や健康を促進。県民の元気の源です。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【ソーキ】		【スープ】	
ソーキ骨	160g	ダシパック	2g
上白糖	7g	豚骨	200g
みりん	7g	淡口醤油	8g
濃口醤油	15g	食塩	2g
料理酒	6g	だしの素	1g
沖縄そば	220g	しょうが	5g
丸かまぼこ	20g	七味唐辛子	
小葱	6g	コーレーグース	

## 沖縄そばシビ



#### 作り方

- 1 ソーキ骨は一度茹でてこぼし余分な脂を落とす。鍋でソーキ骨が浸かる位まで水を入れ煮込む。沸騰したら灰汁を取り除き、料理酒、濃口醤油、上白糖、みりんを加え煮込む。
- 2 丸かまぼこを湯通しする。
- 3 豚骨とダシパック(かつお)で出汁を取り、しょうが半量をいれ、淡口醤油、食塩、だしの素で味付けする。もう半量のしょうがは、針生姜にする。
- 4 沖縄そばを湯通しし、油を落とし、器に盛る。ソーキ骨、丸かまぼこをのせてスープをかけて、針生姜と小葱を散らす。

✿コーレーグースと七味唐辛子はお好みで。