

飯塚駐屯地 (カレー特集)

「ボタ山カレー」

飯塚のシンボル「ボタ山」の名を冠した
駐屯地オリジナルカレー

PRポイント

古くから炭鉱の町として栄えた飯塚のシンボルであるボタ山をイメージしました。竹炭を混ぜたご飯でボタ山を、サイコロステーキで石炭、上に乗せた目玉焼きで炭坑節にも登場するお目様を表現した、後味のピリッと辛い一品です。

栄養ポイント

竹炭にはカルシウム、カリウムなど天然のミネラルが豊富に含まれていて、腸内環境を整えたり、便秘改善やデトックス効果も期待できます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【カレー】

マーガリン	0.8g	おろしにんにく	1.2g
玉ねぎ	100g	牛もも肉	25g
人参	20g	馬鈴薯	40g
ローリエ	0.4g	ピンクペッパー	0.4g
妃湯	12ml	カレーフレーク	15g
マサラ黒カレー	55ml	醤油	0.8ml

【サイコロステーキ】

サイコロステーキ用肉	60g	サラダ油	1ml
ステーキスパイス	0.5g	おろしにんにく	5g

【目玉焼き】

卵	1個
---	----

【竹炭ご飯】

精白米	150g	食用竹炭	2g
-----	------	------	----

ボタ山カレーレシピ



作り方

- 1 精白米は洗米し、竹炭を混ぜ合わせて炊飯する。
※ご家庭では竹炭を使わずにご飯でも大丈夫♪
- 2 目玉焼きは蓋をして蒸し焼きに。黄身は半熟程度がおすすめです♪
- 3 鍋にマーガリン、おろしにんにくを加え、香りが立ったら玉ねぎをよく炒める。玉ねぎは筋色になるまで弱火でじっくりと炒める(時間は1時間半くらいが目安ですが、火力により変わります。)
- 4 人参は小さめのいちよう切り、馬鈴薯も小さめの乱切りに切る。
- 5 ローリエ、ピンクペッパーは野菜を煮込む時に一緒に煮込み、カレーを入れる前に取り出しておく。
※先に煮出し汁を作り、煮汁のみ野菜を煮るときに加えてもOK
- 6 一度火を止めてカレールーを溶かし、再度煮込んだらもう一度火を止めて最後に黒マサラカレーを加える。
- 7 様子を見ながら醤油を加えて味を締める
- 8 竹炭ご飯をお茶碗に入れてひっくり返し、ルーを回しかけ、サイコロステーキを添え、目玉焼きをのせたら完成です♪