

那覇駐屯地(カレー特集)

「カ(リキ)カレー」

～ 沖縄のご当地料理「カ(リキ)カレー」～
アレンジレシピ

PRポイント

那覇駐屯地が独自に開発した正真正銘のご当地メニュー。沖縄の郷土料理ラフテーと彩りと食感をプラスするため素揚げしたゴーヤーをトッピング。隊員の力を余すことなく発揮してもらいたい、力をつけてもらいたいという想いのこもったご当地メニューです。商品としても販売されています。

栄養ポイント

豚バラ肉は糖質ほとんど含まれておらず、糖質制限中にもってこいの肉です。また、亜鉛やビタミンB₁といった味覚障害や疲労回復に不可欠な栄養素が含まれています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【豚の三枚肉】

豚バラ肉(ブロック)	80g
料理酒	10g
濃口醤油	10g
みりん	5g
上白糖	2g
黒砂糖	3g

【ごはん】

精白※	150g
-----	------

【苦瓜】

にがうり	40g
でん粉	3g
サラダ油	2g

【カレー】

人参	40g
じゃがいも	60g
玉葱	60g
鶏ガラ	60g
牛乳	9g
カレー粉	2g
マーガリン	5g
カレールウ(甘)	5g
カレールウ(辛)	25g
ウスターソース	3g
おろしにんにく	3g
サラダ油	3g
チャツネ	5g

カ(リキ)カレーレシピ



作り方

- 1 豚バラ肉を一度ボイルし、余分な脂を落とす。
中まで火が通ったら1cmの厚さに切り、料理酒、濃口醤油、みりん、上白糖、黒砂糖で煮つける。
- 2 人参はいちょう切り、じゃがいもは8等分、ねぎはスライスに切り、鶏ガラでダシをとる。
ダシにカレールウ(甘と辛)、カレー粉、ウスターソース、おろしにんにく、サラダ油、チャツネを加えてカレーを作る。
- 3 にがうりを縦半分になり、薄くスライスしたら澱粉をつけて揚げる。
- 4 ご飯を炊き、器に盛って、カレーをかけて豚バラ肉、揚げたにがうりを盛り付ける。