

## 富士駐屯地 肉料理グルメ

### 「富士ランチ」

～ 歴史あるステーキランチ～

#### PRポイント

富士ランチは昭和40年、当時の糧食班長が毎月18日の給料日に合わせ、戦闘訓練に全力で取り組む隊員の活力となり、その士気を高揚させたいとの思いから考案し、現在まで56年間にわたって愛され続けている歴史あるステーキランチです。

戦闘職種の核となる駐屯地にふさわしい名物献立としてボリュームと味を兼ね備えた逸品であり、富士学校に入校する普通科、野戦特科、機甲科各職種の隊員にとっては入校間の思い出として忘れられない献立でもあります。また、平成30年に情報学校が富士駐屯地に新編され、これからは情報科職種の隊員にとっても心に残る献立として新たな歴史を刻んでいけるよう取り組んでいます。

#### 栄養ポイント

牛サーロインは体作りに必要なたんぱく質を始め、鉄分、亜鉛及びビタミンB群を豊富に含んでいます。

疲労回復等にも効果があり、野菜や果物だけでは補えない栄養素を補えます。

#### 材料 1人分

牛サーロイン	150g
ステーキオイル	20g
生野菜	50g
ポイルアスパラ	30g
人参グラッセ	30g

## 富士ランチレシピ



#### 作り方

- 1 牛サーロインを植物酵素と5種類のスパイスを使用したステーキオイルに2時間漬け込み、柔らかく仕上げ、かつ風味を増加する。
- 2 高温の250℃で鉄板とその上からの直火で両面を5分間ジューシーにミディアムで焼き上げる。
- 3 焼きあがったステーキはカットせず、高温の富士ランチ専用のステンレス皿中央に配置し、付け合せの生野菜・ポイルアスパラ・人参グラッセを彩りよく盛り付ける。
- 4 御殿場コシヒカリ等、地元産の食材を使った、ご飯、付け合わせ、スープ、デザート等を配食して富士ランチの完成です。