

弘前駐屯地

「十和田バラ焼」

～ 青森県十和田地方のB級グルメ～

PRポイント

第9回B-1グランプリにおいて★優勝した、青森県南部地方を代表するソルフード。甘辛い味でご飯が進み、隊員さんに人気の逸品です。駐屯地では、青森県民のソウルソース、通称「源たれ」を製造する、地元メーカーの特製たれを使用しています。

栄養ポイント

基本の材料が牛肉と玉葱だけなので、サニーレタス等を皿に敷き、その上にバラ焼を盛り付けることで、お肉と一緒に生野菜も食べることが出来ます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

牛バラ肉	110g	【たれを調味料で作る場合】
牛バラ焼のたれ	30g	おろしりんご 20g
(県産品)		おろしにんにく 5g
玉ねぎ	160g	醤油 25g
サニーレタス	20g	赤ワイン 5g
トマト	30g	みりん 8g
		白砂糖 5g
		ごま油 4g
		コチュジャン 3g

・具材は牛バラ肉を豚バラ肉に、玉ねぎだけでなくピーマンや人参を加えても美味しい。バラ焼きのタレは市販品も多く発売されています。

十和田バラ焼レシピ



作り方

- 1 牛バラ肉は食べやすい大きさに、玉葱は厚さ1cmの半月にカットする。
- 2 玉ねぎを8割程度火が通るまで炒め、一旦フライパンから出す。
- 3 牛バラ肉を炒め、火が通ったら玉ねぎを戻し、バラ焼のたれて味付けする。

💡もともとは鉄板料理なので、玉ねぎの食感を残すように炒めるのがポイントです！