

## 霞ヶ浦駐屯地カレー特集

### 「霞ヶ浦ツェッペリンカレー」

～ 茨城県の食材「れんこん」～  
アレンジレシピ

#### PRポイント

ドイツの大型飛行船「ツェッペリン伯号」が、霞ヶ浦に飛来した際、地元の食材を使用したカレーを振る舞い歓迎したという歴史があります。飛行船をイメージし、試行錯誤を重ね誕生したオリジナルカレーです。

#### 栄養ポイント

市販のカレールーを使用せず、脂質を抑えたルーに仕上げました。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【ターメリックライス】精米・ターメリック・適量

【カレールー】豚挽肉・60g、玉ねぎ・140g、

人参・20g、マッシュポテト・生姜・にんにく・

オリーブ油・適量

(調味料)塩・醤油・カレーパウダー・ウスターソース

・ケチャップ・トマト水煮・デミグラスソース・

チャツネ・コンソメ・エスパニョールソース・ガラ

ムマサラ・適量

【トッピング】鶏もも肉・40g、醤油・酒・みり

ん・マヨネーズ・片栗粉・適量、れんこん・25g、

赤パプリカ・20g、じゃが芋・60g、おくら・

1本、フランクフルト・1本、油・適量

## 霞ヶ浦ツェッペリンカレーレシピ



#### 作り方

- 1 鶏肉に醤油、酒、みりん、マヨネーズで下味をつけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。
- 2 スライスしたれんこんと赤パプリカは、素揚げにする。
- 3 一口大にカットしたじゃが芋とおくらは鍋で茹で、フランクフルトはフライパンで焼く。
- 4 鍋で、豚挽肉とみじん切りにした生姜、にんにく、玉ねぎ、人参を炒め、水を加え煮る。マッシュポテトを加え、調味料で味付けをする。
- 5 ターメリックライスにカレーを盛り付け、1、2、3をトッピングしたら出来上がり！



ツェッペリン伯号は、なんと全長約235m！長いフランクフルトが、まるで飛行船のよう♪