

# 鳥羽海上保安部 巡視艇とばぎり

## ～～牛丼・豚汁～～



### 材料（4人前）

#### 【牛丼】

- ・牛肉切り落とし…500g
- ・酒…50ml
- ・玉ねぎ…1.5個
- ・みりん…50ml
- ・ごぼう…1/2本
- ・砂糖…大さじ4
- ・糸こんにゃく…1袋
- ・しょうゆ…大さじ5
- ・紅しょうが…1/2袋
- ・めんつゆ…50ml
- ・大根…1/2本
- ・青ねぎ…3本
- ・ポン酢…適量
- ・水…200ml
- ・七味唐辛子…適量
- ・ご飯…どんぶり4杯分

#### 【豚汁】

- ・豚バラ肉…200g
- ・ねぎ…1/2本
- ・おろししょうが…1欠片
- ・大根…100g
- ・豆腐…1丁
- ・みそ…適量
- ・にんじん…1/2本
- ・こんにゃく…30g
- ・ごぼう…1/2本
- ・里いも…4個
- ・水…鍋で食材がひたひたになる程度の量

## 作り方

### 【牛丼】

1. 玉ねぎは1 c m幅に、ごぼうはさがきに、ねぎは小口に切る。
2. 糸こんにゃくを熱湯であく抜きする。
3. 玉ねぎ、牛肉、糸こんにゃくを酒、みりん、砂糖、しょうゆ、めんつゆ、水（具材が浸る程度、今回は200 m l）で約20分間、あくを取りながら煮る。
4. 大根をおろし、ポン酢を混ぜる。
5. どんぶりにご飯を盛り、調理した食材、青ねぎ、七味唐辛子、紅しょうがをトッピングしてできあがり。

### <ポイント>

1. 牛肉は脂身が適度に入ったものを使用します（甘み、やわらかさに影響）。
2. 事案対応時を意識し、30分以内に調理しています。
3. ごぼうは、市販のさがきごぼう（水煮）を使用することで、さらに時短となります。

30分で調理ができて、かつ、食べ応えもあるため、事案対応時など船飯として最適です！

### 【豚汁】

1. 材料を好みの大きさに切る。  
今回は、豚バラ肉を一口大に、大根とにんじんはいちょう切り、ごぼうは幅2 m mに小口切り、里いもは輪切り、豆腐は1 c m角、こんにゃくは短冊切り（要あく抜き）、ねぎは幅1 c mに小口切りにする。
2. 食材がひたひたになる程度の量の熱湯に、豆腐、おろししょうが以外の食材を投入し、食材に火が通ったら豆腐を加え、みそを溶く。
3. おろししょうがを加えてできあがり。

### <ポイント>

1. みそは味見をしながら好みの量を溶かせばいいが、豚の出汁が消失しないように注意が必要です。
2. みその代わりに赤だしを使用してもよいですが、個人的感想としては、しょう

がは、赤だしより合わせ味噌の方が相性がいいと思います。

3. 牛丼と同様に、30分程度で調理ができて、かつ、食べ応えもあるため、事案対応時など船飯として最適です！