

1 北海道の郷土料理

石狩鍋



鮭と野菜の
旨味いっぱい

石狩鍋は、北海道の石狩地方で江戸時代から食べられているとされ、鮭の身をぶつ切りにし中骨を含めたアラを鍋に入れ、野菜とともに味噌で味を調えた鍋料理です。石狩地方では江戸時代から鮭の漁が行なわれており、漁師たちが長く厳しい漁に耐えたご褒美として船上で調理したことがはじまりとされています。農林水産省選定「農山漁村の郷土料理百選」に選ばれた北海道の郷土料理です。

参照元：日本国農林水産省



※写真はイメージです。

【材料】

- ・鮭のアラ（頭や中骨）★
- ・鮭の身★
- ・いくら
- ・キャベツ
- ・こんにやく 1
- ・玉ねぎ
- ・豆腐 4
- ・長ねぎ など

【調味料】

- ・昆布 2
- ・白味噌 3
- ・水

※番号や★が付いていない食材は生鮮食品店やスーパーにてお求め下さい。

★オーストラリアでは

鮭 (Salmon) はタスマニア産のサーモンが美味しく食べられます。

【作り方】

- 1 鍋に水を入れ、昆布、キャベツ、こんにやくを入れて煮立たせ、沸騰したら玉ねぎを入れる。
- 2 水洗いした鮭のアラと身を白味噌と一緒に鍋に入れ、鮭が煮えたら、長ねぎを入れる。
- 3 豆腐を入れ、火を止めて、いくらを散らして完成。

【召し上がり方】

取り皿によっ、そのまま召し上がりください。

パースで手に入る材料・調味料

※店舗によっては写真とは異なるメーカーの商品の場合もあります。
※各店の商品は本誌取材時での状況となります。有無に関しては各店員にご確認下さい。

1 N F L

こんにやく



2 L

昆布



3 N F L

白味噌



4 N F L

豆腐

