

料理名： 石狩汁

【写真】



【材料（4人分）】

・ 生さけ	2切れ
・ 酒	小さじ1
・ にんじん	1/5本
・ だいこん	1/10本
・ じゃがいも	1/2個
・ 豆腐	1/4丁
・ ねぎ	1/4本
・ ミックスみそ	大さじ2と1/2
・ 削り節（だし用）	10g
・ 水	520ml

【作り方】

- ① 生さけを1/4等分にし、酒をふり臭みをとる。
- ② にんじん、だいこん、じゃがいもは短冊切り、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 削り節と水でだしをとる。
- ④ 生さけ、にんじん、だいこん、じゃがいもを入れて、火が通ったら豆腐を入れる。
- ⑤ ミックスみそを溶き入れて、ねぎを加えて完成。

【ポイント】

- 石狩汁は北海道を代表する郷土料理で、さけ漁が盛んな石狩地方で生まれた漁師料理です。
- さけと沢山の野菜が入っているので、たんぱく質と不足しがちな野菜を一緒にとることができる一品です。
- 入れる野菜の種類を変えることで、バリエーションが豊富になります。
たまねぎやコーン、しいたけ、はくさい、こんにゃくなどもおすすめです。

