

## 石 狩 鍋

材料（4人分）

鮭の切り身400g、鮭のアラ適量、昆布10cm角、キャベツ1/4玉、シイタケ4枚、エノキダケ1パック、長ネギ1/2本、ニンジン5cm、春菊1/2束、しらたき1パック、豆腐1/2丁、水6カップ、酒大さじ2、みりん大さじ1、白味噌大さじ6、粉山椒適量



作り方

- 1 鮭の切り身とアラは、食べやすい大きさに切り、両面に塩を振って30分ほど置く。これをボウルに入れ、80 くらいのお湯を注ぎ霜降りにする。これに水をさして、血合いなどを取り除き、タオルで水気を切っておく。
- 2 キャベツは食べやすい大きさにざく切り。シイタケは石突きを取り除く。エノキダケは石突きを取り除いて、小房に分ける。長ネギは斜め切り。ニンジンは3mm幅の半月切り。春菊は茎の太い部分を取り除く。しらたきは湯通しして5cm幅に切る。豆腐は3cm角に切る。
- 3 鍋に水を張り、昆布を入れて弱火にかけ、沸騰寸前で昆布を取り出す。酒、みりん、白味噌で味をととのえ、具材を入れる。具材が煮えたら、香りづけに粉山椒を振る。



ひとくちメモ

北海道の代表的な鍋料理。秋の味覚をご家族でどうぞ。お好みで、酒粕やバターを入れてもよい。