

石狩汁



石狩汁（石狩鍋）は北海道を代表する郷土料理の一つです。その名の通り、鮭で有名な石狩川の河口にある石狩町（現在の石狩市）で生まれた漁師料理とされています。鮭以外の野菜や具材は家庭によってさまざまで、最後にいくらを乗せて贅沢に味わったり、バターで風味を出すという家庭もあります。



材料（4人分）

じゃが芋	1個
大根	3cm
人参	7cm
長葱	15cm
豆腐	1/3丁
つきこんにゃく	80g
鮭	150g（1～2枚）
味噌	大さじ1
減塩味噌	大さじ2
液体合わせだし	小さじ1
粉末和風だし	小さじ1

切り方

さいの目切り
いちよう切り
いちよう切り
小口切り
食べやすい大きさ
一口大

作り方

- 1 つきこんにゃくは湯通ししておく。
- 2 鮭はそのまま使用しても良いが、臭みが気になるようであれば、酒（分量外）を振っておく。
- 3 鍋に水700mlを入れ、粉末和風だしで出汁をとる。
- 4 じゃが芋、大根、人参を入れ煮る。
- 5 野菜に火が通ってきたら、鮭を入れる。
- 6 つきこんにゃくを加えて、液体合わせだし、味噌、減塩味噌を加える。
- 7 豆腐、長葱を加え、火が通ったらできあがり。