

いしかりじる 石狩汁



材料【4～5人分】

鮭(生)	150g	みそ	大さじ3	} A
油揚げ	30g	酒	少々	
白菜	100g	みりん	少々	
つきこんにゃく	50g	おろししょうが	小さじ1	
人参	50g	けずりぶし	適量	
青ねぎ	15g	みず	700ml	

～ 作り方 ～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 鮭は一口大、白菜は3cm幅カット、人参は干切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ③ 油揚げは短冊切りにし、熱湯をかけ油抜きしておく。
- ④ つきこんにゃくは、さっと茹でておく。
- ⑤ 鍋にだしを入れ、煮立ったら鮭を入れる。
- ⑥ 人参、白菜、つきこんにゃく、油揚げを順に入れる。
- ⑦ 材料に火が通ったら、調味料Aを入れ、みそを加える。
- ⑧ 青ねぎを入れ、味を調べて仕上げる。



石狩汁は、北海道の石狩川をのぼってくる鮭を使った北海道石狩地方の郷土料理です。鮭の他にも、野菜をたっぷり入れると栄養満点の体が温まる汁になります。