＼石狩シャケなベイベー／

うまから UMAKARA スタイル STYLE

ポイント

・豆板醤をあらかじめ炒めることで、トゲトゲしい辛みがまろやかになり、風味も立ちます！
・味噌を入れて軽く炒めるように焼くことで、味噌に香ばしい風味が付きます！
・豆板醤の量はお好みで加減してください。



材料（4人分）

鮭…320g
鮭のあら…180g（鮭の身でも可）
キャベツ…400g
玉ねぎ…200g
まいたけ…140g
春菊…50g
木綿豆腐…1丁
米味噌(白)…大さじ5(味噌の塩分12%)
豆板醤…小さじ2と1/2（お好みで加減）
ごま油…小さじ1と1/2
おろしにんにく…小さじ1と1/2
おろししょうが…小さじ1と1/2
オイスターソース…大さじ1
日高昆布…15g
水…750cc
山椒…適量
ラー油…適量
長ネギ…20g
鍋用ラーメン…1玉

1 鍋に水、昆布を入れて弱火にかける。
沸騰直前に昆布を取り出す。



2 鮭、キャベツ、豆腐は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし形切りにする。
まいたけは手でさく。
春菊は3cmに切る。



3 ごま油で豆板醤をオレンジ色になるまで炒めて、オレンジ色になったら味噌を加え、さらに炒める。



4 昆布だしに3を入れて溶かし、にんにく、しょうが、オイスターソース、鮭のあら、鮭、キャベツ、玉ねぎを入れ8分ほど煮る。



5 具材に火が通ったら、豆腐、まいたけを入れ5分ほど煮て、仕上げに春菊を入れる。
たっぷりの山椒と、お好みでラー油を入れて完成！



6 締めに使用する長ネギは斜めに薄く切る。
締めで残った汁に鍋用ラーメン、長ネギを入れてお好みで追い山椒をする。



← クッキング動画はコチラ

制作：一般社団法人 石狩シェアハピシティ計画　　レシピ開発協力：北海道三笠高等学校調理部
このチラシはイオン北海道株式会社発行の「ほっかいどう遺産 WAON」の助成により制作しました。