＼石狩シャケなベイベー／

ITALIAN STYLE
イタリアン スタイル



ポイント

・ミカン科である山椒と、同じくミカン科のレモンが風味の決め手！
・トマトジュースと味噌で旨味たっぷりのイタリア風石狩鍋として楽しめます。
・その他の具材として、ミニサイズのモッツァレラチーズを入れても美味しいです。
・シメのチーズは好きなだけかけちゃってください！



材料（4人分）

鮭…320g
鮭のあら…160g（鮭の身でも可）
キャベツ…400g
玉ねぎ…200g
マッシュルーム…8個
ルッコラ…50g（春菊・水菜でも可）
木綿豆腐…1丁
米味噌(白)…大さじ5（味噌の塩分12%）
日高昆布…15g
水…380cc
トマトジュース…380cc（食塩無添加100%）
山椒
レモン
粉チーズ
黒胡椒
　適量
白飯…150g

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し、トマトジュースを加える。



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。
マッシュルームは軽く拭いて汚れを落とし、一口大に切る。
ルッコラは3cmに切る。



3 1に味噌を溶かし、鮭のあら、鮭、キャベツ、玉ねぎ、マッシュルームを入れる。



4 具材に火が通ったら、豆腐を入れ、さらに火が通ればルッコラを入れる。



5 山椒をたっぷりかける。
レモンをチーズおろしですりおろして完成！
器に取り分け、好みで粉チーズをかける。



6 鍋に残ったつゆに、ご飯を入れて、お好みで粉チーズ、黒胡椒をかけリゾット風でお楽しみください。



← 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。