奥田政行シェフ監修!

石狩シャケナベイベーNEO 海鮮石狩鍋

ポイント

石狩鍋をフランスのブイヤベースやイタリアのズッパディペッシェを参考に、鮭だけでなく、あさりやホタテを加えトマト味に仕立てました。生のトマトを最後に加えることで酸味にもキレが加わり、味噌のコクのあるスープを飽きずに楽しむことができます。
味変でタバスコを加えると酸味と辛味が加わり、さっぱりとした感じで召し上がっていただけます。辛さが苦手な方はレモン汁をかけても美味しいです。
仕上げにフェンネルやバジルなどを加えるとさらに風味豊かな鍋に仕上がります。

レシピ開発者



三笠高校調理部
渋谷ニ美
（1年生）



材料（4人分）

キャベツ	300g
玉ねぎ	100g
ほうれん草	100g
舞茸	100g
セロリ	80g
焼き豆腐	150g
ミニトマト	100g
おろしニンニク（チューブ）	16g
トマトジュース	250ml
鮭の身	480g
アサリ	100g
ベビーホタテ	100g
日高昆布	15g
鮭のあら	150g
水	700cc
米味噌（白）（塩分12%）	100g
粉山椒	適量
タバスコ	適量

1. だし昆布と鮭のあら、分量の水を鍋に入れ、弱火で加熱する。
沸騰する直前に昆布を取り出す。

2. アサリ、ベビーホタテ、食べやすい大きさに切ったキャベツ、玉ねぎ、セロリ、舞茸、鮭の身、にんにくを加えて煮る。
ボイル済みのホタテを使用する際は、この時ではなく、3のタイミングで加える。

3. 材料に火が通ったら、味噌、トマトジュースを加えて味を調える。

4. 少し割れ目が入るくらいに潰したミニトマト、焼き豆腐、ほうれん草を加えて加熱する。

5. 1人分を器に盛り、粉山椒をかけて提供する。
途中でタバスコを数滴たらして味変しながら食べる。

備考

味噌の分量は野菜や魚介から出る水分の量に応じて加減してください。食べる際にミニトマトをつぶして、スープに溶かすようにしていただくと、よりおいしく食べることができます。

レシピ動画はこちら!⇨

石狩シェアハピシティ計画

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
令和3年度補正　関係人口創出・拡大のための対流促進事業（内閣府）の採択を受けて制作しました。