

広告

いしかりネット

鮭鍋



ボブラの会の皆さん
 石狩さけまつりで有名な「人鍋」のレシピをご紹介します。毎年、ボブラの会の皆さんが提供するもので、「かつての石狩本町婦人が作ったレシピを受け継いでいます」とは、同会会長の紙谷史子さん。この伝統の味をご家庭でもお楽しみください。

作り方

- ① 前日にAを合わせておく
- ② 鍋に油をひき、ざく切りにしたキャベツをいためる
- ③ 5mm幅の半月切りにしたタマネギを②に入れ、焦がさないようにいためる
- ④ 昆布のだし汁を③に入れ、沸騰させる。さらにツキコンニャク、サケの頭、骨付きのアラを入れて再び沸騰させる
- ⑤ ④に白子を入れ、さらに煮立てたらサケの身を入れ、アクを取る
- ⑥ ①で合わせたAと、さいの目切にした豆腐を入れて味を調える
- ⑦ 仕上げに薄く斜め切りにした長ネギを散らし、お好みで山椒や一味を加える

- 【材料】(10人分)
- 白みそ…300～350g
 - みりん…30ml
 - 酒…50ml
 - 風味調味料…少々
 - 昆布のだし汁…適量
 - キャベツ…半球
 - タマネギ…2個
 - ツキコンニャク…1袋(大)
 - 生サケ…500～700g ※頭・骨付き
 - サケの白子…3本
 - 木綿豆腐…2丁
 - 長ネギ…1～2本

レシピ協力／ボブラの会