

広告

■編集・発行／石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-3292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 Tel.0133-72-3145 Fax.0133-74-5581 ■制作／株式会社キューブ・エー・シー
 【ホームページ】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【携帯電話用HP】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/k/> 【Eメール】nisyokoho@city.ishikari.hokkaido.jp ■印刷・製本／株式会社アグロ・ビー

いしかりレシピ

ウニ鍋

炊きたてのご飯に生ウニをのせて「ウニ丼」もいいですが、簡単に作れる「ウニ鍋」もおすすすめです。鍋といっても実際はお吸い物のような一品。今回の材料のほかに好み



みで貝類をプラスすると、磯の風味がアップしてよりおいしくなります。ぜひお試しください！

作り方

- ① 鍋でだし汁を加熱したら塩を入れる
 - ② ニラは5cmほどの長さに、白菜は一口大に切って①に入れる
 - ③ 日本酒を入れ、野菜に火が通ったら、生ウニを入れる
 - ④ ひと煮立ちしたら完成
- ※最後に味見をして、塩加減を調整してください

材 料 (3〜4人前)

- 生ウニ……………100g
- だし汁……………800〜1000ml
- 塩……………小さじ1
- 日本酒……………少々
- ニラ……………2束
- 白菜……………1/4個

【レシピ協力】石狩湾漁業協同組合浜益支所

この広報は再生紙を使用しています。印刷のときは、大切に利用し、大切に処分してください。

