

広告

鮭の昆布巻き



楽しむください！

昆布には、ミネラルやビタミン、食物繊維が多く含まれています。食べ物の吸収時間を遅らせるので、急激な血糖値の上昇を防いだり、コレステロールの上昇を抑えるなど生活習慣病予防になります。その上、低カロリーなので、毎日の食卓に積極的に取り入れたい食材の一つです。ぜひ地元産昆布で、いろいろなお料理をお楽しみください！

作り方

- ① 昆布の汚れをとり、水に軟らかくなるまで浸す。漬け汁はとっておく
- ② ①を2、3等分し、手前に少しずらしながら横長に重ねて置く
- ③ ②の上にサケの身と骨を置き、しんにしながら手前から巻く
- ④ ③を、水で戻したかんぴょうで2カ所結びとめる。同じ要領で10本作る
- ⑤ 重ならないように④を鍋に並べ、①の昆布の漬け汁でアクをとりながら軟らかくなるまで中火で煮る
- ⑥ ⑤に砂糖と酒を入れて煮る。さらに、しょうゆを加えて味を調えながら弱火で煮る
- ⑦ 食べるときに1本を2つに切り分け、切り口を上に向け並べる

材 料 (10本分)

- 昆布(25×30cm)..... 5枚
- 昆布の漬け汁..... 6〜7カップ
- サケの身・骨..... 適宜
- かんぴょう..... 適宜
- 砂糖..... 大さじ5
- 酒..... 1カップ
- しょうゆ..... 大さじ5

〔テレビ協力〕石狩手づくり食品の会

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
 【ホームページ】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【携帯電話用HP】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【メール】niisyokohono@city.ishikari.hokkaido.jp 【印刷・製本】株式会社アノード