

北海道のご当地鍋

産地直送友の会流

おいしい石狩鍋の食べ方



1. セットは冷蔵庫で一晩かけて解凍してね

冷凍したものは冷蔵庫で一晩かけてゆっくり解凍すると、余分なうまみ・栄養・水分が抜けずにおいしく解凍できます。

2. 鮭の切り身には、軽く塩を振ってね

塩を振って15分ほど待ちます。これで鮭のうまみが身に残り、ギュッと濃縮されます。

3. アラや白子は湯通しと水洗いを

アラは沸騰したお湯に入れ、軽く湯通しをします。その後、よく水洗いしましょう。

白子も沸騰したお湯に入れ、軽く湯通しをしておきます。

こうすることで、臭みが取れておいしいダシがでますよ。

4. たっぷりのお湯に付属の『利尻産だし昆布』を。

弱火にかけてうまみを引き出しましょう。

だし昆布は具材と一緒に煮込んでも、取り出してもいいですよ。

昆布と一緒にごぼうを入れても、とてもおいしくなります。



5. 地元ではキャベツをたっぷり使いますよ

石狩鍋には、白菜ではなくキャベツを入れるのが流儀です。

あとは、北海道の鍋らしくたまねぎ、じゃがいもなどお好きな野菜を用意しましょう。

6. 野菜 鮭・アラ等 タレで完成！

具材を鍋に入れて、グツグツ。最後にタレを入れることで、味が濃くなるのを防ぎます。

北海道は濃い味の文化。味見をして、調整してくださいね。

三変化 道産子流「ツウ」な食べ方、ご紹介!



【ピリッ!と山椒】薬味はサンショウで決まり。本場の石狩鍋には必須のスパイスです。

【プチプチいくら】いくらを入れて「親子鍋」! 食べる直前にかけてください。豪華度が抜群アップ!

【こっくりとバター】北海道らしさを味わえるバター。牛乳を入れる家庭もありますよ!