

石狩鍋の牛乳仕立て

藤女子大学人間生活学部発行：「カミイチェフ×雪化粧＠地域食堂」六耀社、p84(2013年)より

石狩鍋の牛乳仕立て

【材料(4人分)】 1人分の栄養価 370kcal、たん白質 28.9g、脂質 16.9g

生サケ(アラ) 2切れ

野菜 150g 豆腐 1丁 こんにゃく 1枚

生しいたけ 4枚 長ネギ 1本 春菊 1束

牛乳 カップ3 だし カップ3

合わせみそ(みそ 約90g、酒・みりん 各大さじ1、バター、塩、粉さんしょう)

【作り方(調理時間 30分)】

1 サケは1口大に切る(塩サケの場合は、一晚、日本酒につけて塩けを抜く)

野菜は食べやすい大きさに切り、こんにゃくは手でちぎる

2 鍋に野菜を入れて火にかけ、8分通りやわらかくなったら、サケを加えて煮込む(途中でアクをとる)

3 2の中に牛乳を加えて、温める程度に火を通し、合わせみそ・バターを入れる。

4 長ネギと春菊を加え、沸騰直前に弱火にして食卓で温めながらとり分け、好みに粉さんしょうをふっていただく。