

遠軽駐屯地ご当地グルメ

「石狩鮭粕鍋」

～ 北海道の旬の食材「鮭」～
アレンジレシピ

PRポイント

石狩鍋🍣は鮭と根菜類をみそで味付けした北海道の郷土料理です。寒い日❄でも元気に過ごせるように、酒粕とバターを隠し味として使っています。北海道は12月になると最高気温が氷点下❄のままだという日も珍しくないなので、暖かい鍋料理は隊員に喜ばれます。

栄養ポイント

鮭はたんぱく質の代謝をサポートするビタミンB6が豊富です。野菜たっぷりて体も温まるため免疫力UPも期待できます。

材料 1人分（自衛隊員の分量です）

【石狩鮭粕鍋】

鮭切身🍣	90 g
じゃがいも・人参・大根など	合計120 g
（きゃべつ・玉ねぎなどもお好みで）	
みそ	20 g
酒粕	12 g
バター	少量
だし用昆布	適量
塩（臭みとり用）	適量

石狩鮭粕鍋



作り方

- 1 鮭🍣は一口サイズに切って塩を一振りしてから下ゆてして臭みを抜いておきます。
- 2 野菜類は食べやすい大きさに切っておきます。
- 3 昆布だして野菜を煮て、みそで味をつけます。バターと酒粕を入れて、味を調えます。
- 4 鮭🍣を入れてさっと煮て出来上がりです。

❖ バターと酒粕が、寒い冬におすすめです。野菜はお好みでいろいろ入れて作ってください。♪