



酒かす入り石狩鍋

石狩鍋は北海道の郷土料理です。さけとたっぷりの野菜をみそで煮たものですが、今回は旬の酒粕を入れて体が温まる鍋にしました。

昆布のだし汁にさけの旨み、野菜の甘み、酒かすのコクが溶けでて濃厚な味わいです。さんしょうをふりかけていただくのが本場の食べ方ですが、ピリリとしたさんしょうの辛味が苦手な方は七味とうがらしでも。

材料：2人分 (24cm深型フライパン又は26cm浅型フライパン)

生ぎけ-----	2切れ	昆布-----	1枚(10cm角)
白菜-----	大2枚	水-----	700ml
だいこん-----	1/6本	みりん-----	大さじ2
にんじん-----	1/3本	酒かす(板状のもの)----	40g
じゃがいも-----	2個	みそ-----	大さじ3~4
長ねぎ-----	1本		
しいたけ-----	2枚	粉さんしょう・七味とうがらし	
木綿豆腐-----	1/2丁		

作り方：

1. さけは半分に切る。白菜は一口大に、だいこんとにんじんは3~5mm厚さの半月切りかいちょう切りに、じゃがいもは1個を4等分に、長ねぎは斜め切りに、しいたけは半分に、豆腐は4等分に切る。
2. 鍋に昆布、水、みりん、白菜、だいこん、にんじん、じゃがいもを入れて強火にかける。沸騰したら弱火にして15分煮る。
3. 煮ている間に酒かすを細かくちぎり、煮汁を100mlほど入れて柔らかく戻してから溶く。
4. さけ、長ねぎ(白い部分)、しいたけ、豆腐、3の酒かす、みそを入れ、味がなじむまで5分煮る。
5. ねぎ(葉)を入れてさっと煮る。お好みで粉さんしょう、七味とうがらしをふる。