

＼石狩シャケなベイベイ／

イタリアン ITALIAN STYLE

ポイント

- ・ミカン科である山椒と、同じくミカン科のレモンが風味の決め手！
- ・トマトジュースと味噌で旨味たっぷりのイタリア風石狩鍋として楽しめます。
- ・その他の具材として、ミニサイズのモッツアレラチーズを入れても美味しいです。
- ・シメのチーズは好きなだけかけちゃってください！



材料 (4人分)

- 鮭…320g
鮭のあら…160g (鮭の身でも可)
キャベツ…400g
玉ねぎ…200g
マッシュルーム…8個
ルッコラ…50g (春菊・水菜でも可)
木綿豆腐…1丁
米味噌(白)…大さじ5 (味噌の塩分12%)
日高昆布…15g
水…380cc
トマトジュース…380cc (食塩無添加100%)
山椒
レモン
粉チーズ
黒胡椒
白飯…150g
- 】 適量

1 鍋に水、昆布を入れて弱火にかける。
沸騰直前に昆布を取り出し、トマトジュースを加える。



2 鮭、キャベツ、豆腐は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし形切りにする。
マッシュルームは軽く拭いて汚れを落とし、一口大に切る。
ルッコラは3cmに切る。



3 1に味噌を溶かし、鮭のあら、鮭、キャベツ、玉ねぎ、マッシュルームを入れる。



4 具材に火が通ったら、豆腐を入れ、さらに火が通ればルッコラを入れる。



5 山椒をたっぷりかける。
レモンをチーズおろしですりおろして完成！
器に取り分け、好みで粉チーズをかける。



6 鍋に残ったつゆに、ご飯を入れて、お好みで粉チーズ、黒胡椒をかけリゾット風でお楽しみください。



AEON
イオン北海道株式会社

石
北海道遺産

石
シェアハビ
シティ計画

＼石狩シャケなベイベイ／

ごまとうにゅう

スタイル

GOMA-TONYU STYLE

ポイント

- ・ごまをたっぷりと入れた風味豊かな石狩鍋。
- ・豆乳と味噌の相性は抜群です。



材料（4人分）

鮭…320g
鮭のあら…180g（鮭の身でも可）
キャベツ…400g
玉ねぎ…200g
まいたけ…140g
春菊…80g
木綿豆腐…1丁
米味噌（白）…大さじ5（味噌の塩分12%）
白すりごま…15g
豆乳…200cc（無調整）
日高昆布…15g
水…600cc
山椒…適量
茹でうどん…1玉
卵…1個

1 鍋に水、昆布を入れて弱火にかける。
沸騰直前に昆布を取り出す。



2 鮭、キャベツ、豆腐は食べやすい大きさに切る。
玉ねぎはくし形切りにする。
まいたけは手でさく。
春菊は3cmに切る。
出汁を取った昆布は2cm幅14cmの長さに
切り、結び昆布にする。



3 1に味噌を溶かし、鮭のあら、鮭、キャベツ、
玉ねぎ、結び昆布を入れる。8分ほど煮る。



4 具材に火が通ったら、豆腐、まいたけ、すり
ごま、豆乳を入れて5分ほど煮て、仕上げに
春菊を入れる。
最後に山椒を入れて完成！



5 鍋にうどんを入れて加熱し、沸騰したら溶き
卵を回し入れる。
お好みですりごまや青ネギを適量（分量外）
入れてお楽しみください。



AEON
イオン北海道株式会社

北海道遺産

石
狩
シェアハビ
シティ計画

＼石狩シャケなベイベイ／

うまから

UMAKARA STYLE

スタイル

ポイント

- ・豆板醤をあらかじめ炒めることで、トゲトゲしい辛みがまろやかになり、風味も立ちます！
- ・味噌を入れて軽く炒めるように焼くことで、味噌に香ばしい風味が付きます！
- ・豆板醤の量はお好みで加減してください。



材料（4人分）

鮭…320g
鮭のあら…180g（鮭の身でも可）
キャベツ…400g
玉ねぎ…200g
まいたけ…140g
春菊…50g
木綿豆腐…1丁
米味噌（白）…大さじ5（味噌の塩分12%）
豆板醤…小さじ2と1/2（お好みで加減）
ごま油…小さじ1と1/2
おろしにんにく…小さじ1と1/2
おろししょうが…小さじ1と1/2
オイスターソース…大さじ1
日高昆布…15g
水…750cc
山椒…適量
ラー油…適量
長ネギ…20g
鍋用ラーメン…1玉

1 鍋に水、昆布を入れて弱火にかける。
沸騰直前に昆布を取り出す。



2 鮭、キャベツ、豆腐は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし形切りにする。
まいたけは手でさく。
春菊は3cmに切る。



3 ごま油で豆板醤をオレンジ色になるまで炒めて、オレンジ色になったら味噌を加え、さらに炒める。



4 昆布だしに3を入れて溶かし、にんにく、しょうが、オイスターソース、鮭のあら、鮭、キャベツ、玉ねぎを入れ8分ほど煮る。



5 具材に火が通ったら、豆腐、まいたけを入れ5分ほど煮て、仕上げに春菊を入れる。
たっぷりの山椒と、お好みでラー油を入れて完成！



6 締めに使用する長ネギは斜めに薄く切る。
締めで残った汁に鍋用ラーメン、長ネギを入れてお好みで追い山椒をする。



AEON
イオン北海道株式会社

北海道遺産

石狩
シェアハビ
シティ計画