

石狩シャケなベイベー

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

北海道遺産
WAON

石狩
シェアハピ
シティ計画

制作：一般社団法人 石狩シェアハピシティ計画

レシピ開発協力：北海道三笠高等学校調理部

このチラシはイオン北海道株式会社発行の「ほっかいどう遺産 WAON」の助成により制作しました。

石狩シャケなべイベ-

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
WAON

石狩
シェアハピ
シティ計画

制作：一般社団法人 石狩シェアハピシティ計画

レシピ開発協力：北海道三笠高等学校調理部

このチラシはイオン北海道株式会社発行の「ほっかいどう遺産 WAON」の助成により制作しました。

石狩シャケなベイベー

うまから UMAKARA

スタイル STYLE

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

締めを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
HOKKAIDO HERITAGE

石狩
シェアハピ
シティ計画

制作：一般社団法人 石狩シェアハピシティ計画

レシピ開発協力：北海道三笠高等学校調理部

このチラシはイオン北海道株式会社発行の「ほっかいどう遺産 WAON」の助成により制作しました。