

郷土汁シリーズ No.7

いしかりじる ～北海道「石狩汁」～

「石狩汁」は、北海道石狩市の郷土料理です。たっぷりの野菜と鮭を使って、みそ味で仕立てたコクのある料理は「石狩鍋」の名で全国に広く知られています。

江戸時代初期から昭和初期にかけて、北海道札幌地方を流れる石狩川では鮭漁が盛んで、その鮭を鍋料理にしたことから「石狩鍋」として食べられるようになったそうです。元々は、地元漁師が、極寒の海辺で大鍋にくつつつと煮たてた豪快な賄い料理でした。それを、石狩市の料理店が「石狩鍋」へとアレンジして、世に送り出したのがきっかけとされています。

また、最近では「石狩鍋」を家庭でも手軽に食べられるように「石狩汁」として碗盛にして食べられています。家庭によっては、酒かすやバター、コーンを入れるなど、様々な味付けをして北海道民の家庭の味となっています。

本日は、この「石狩汁」を病院の治療食としてやさしい味でお出ししました。どうぞお召し上がりください。

荏原病院では、毎月1回、各地の郷土汁にレシピを添えてご紹介しています。このメッセージはお持ち帰りになり、ぜひお試しください。

平成29年12月15日(金) 夕食
荏原病院 栄養科

郷土汁シリーズで実施した都道府県に、「済」を表示しています。全国各地の故郷のおすすめ汁についてのご感想をお待ちしております！

いしかりじる 石狩汁レシピの紹介



【材料】(2人分)

- ・ 鮭 60g
- ・ 酒 少々
- ・ 大根 60g
- ・ ジャガ芋 30g
- ・ にんじん 20g
- ・ 玉ねぎ 30g
- ・ だし汁 260g
- ・ みそ 20g
- ・ 生姜 5g

【切り方】

- 一口大 (魚の臭みをとる程度)
- いちょう切り
- いちょう切り
- いちょう切り
- 5mm厚スライス
- (お好みで調整)
- しぼり汁 (お好みで調整)

【作り方】

- ① 鍋に削り節と昆布でだし汁を作る。
- ② 鮭は一口大に切り、酒を振っておく。
- ③ 大根、じゃが芋、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは5mm厚にスライスをする。
- ④ 出し汁①に野菜③を入れて中火にかける。
- ⑤ 沸騰したら弱火にし、じゃが芋が軟らかくなるまで煮る。
- ⑥ 鮭を入れて弱火で煮込む。
- ⑦ みそを溶き入れて味をみる。
- ⑧ ひと煮たちさせ、生姜のしぼり汁を加えたらでき上がり。