

石狩鍋はひと碗で主菜と副菜が同時にとれ、豊富な栄養素が詰まった「石狩の宝箱」です。

食材には、鮭をはじめ、こんにゃくや地元で生産された野菜がたくさん使われます。鮭は、身を余すところなく使います。こんにゃくは、食物繊維が豊富であることから「おなかの砂おろし」として、石狩鍋には欠かせない食材です。

本商品では、石狩鍋をいつでも、便利に、簡単に、召し上がっていただけるように、鮭は鮭とばを、こんにゃくは乾燥白滝を、乾燥野菜は7種類の北海道産野菜を使用しています。

私たちは、乾燥法を用いた食材の保存法（備蓄食材）について研究しています。

監修：藤女子大学フードシステム研究室
ご意見箱：fuji.foodsystem.2018@gmail.com

つくりかた

1袋分(2人前)

- 1 鍋に水 600ml を入れ、乾燥野菜と鮭とばを入れてください。沸騰したら弱火で20分程度煮ます。
- 2 顆粒味噌を溶き入れて、出来上がり。

〈調理のヒント〉

水を牛乳に替えたり、出来上がりにバター・山椒を入れたりしても Good !

〈アレンジレシピ〉

ぬるま湯に浸けてから作ると、鮭とばが柔らかくなり、さらに美味しくお召し上がりいただけます。

〈お弁当にも〉

スープポットなどにお湯と材料を入れておき、お召し上がりの直前に顆粒味噌を加えて、完成！

How to Cook

- 1 Put 600ml water, dry vegetables and Saketoba(=salmon jerky) in a pan. When it comes to a boil, turn the heat to low and cook for 20 minutes.
- 2 Turn off the heat, add miso powder and stir.

じつ、乾燥鍋。 いしかり つくりかた

How
to
Cook