

ぽ
いんと



113
Kcal



▲塩でしめてから骨を取り除く(身くずれしない) ▲丁寧にあくを取って透き通るスープに

庄内
浜文化
伝道師

調理担当

魚亭 岡ざき

女将

岡崎 淳



「魚亭 岡ざき」

鶴岡市美咲町2-46 tel.0235-25-0086

心にしみわたる、優しい味わい♡ 秋鮭の野菜スープ

シチューの素を入れて
お子様用にアレンジしても
Good!

材料(4人分)

鮭(切り身)	2切
大根(いちょう切り)	3cm
人参(いちょう切り)	1/3本
ごぼう(ささがき)	10cm
しいたけ(四つ切り)	2枚
豆腐	1/4丁
長ねぎ	1/2本
水	4カップ
鶏ガラスープの素	適量
酒・塩・コショウ	

1 鮭の切り身にさっと塩をふり30分~1時間おく

※30分以上おくことで生臭さをなくし、煮込んだときに煮くずれせず
フンワリ仕上がる

2 水から、大根、人参、ごぼうを煮る

3 野菜が柔らかくなったら鮭の切り身を半分に切って入れる

4 鶏ガラスープの素、酒、しいたけ、豆腐、長ねぎを入れ、塩・コショウする

5 味を調えたら、碗にた〜っぷり盛り付けできあがり

※野菜は、白菜や葉物、じゃがいも、しめじ等いろんな野菜を使ってオンリーワンのおふくろの味に!

鮭と野菜の
旨みが
コラボ!
*

