



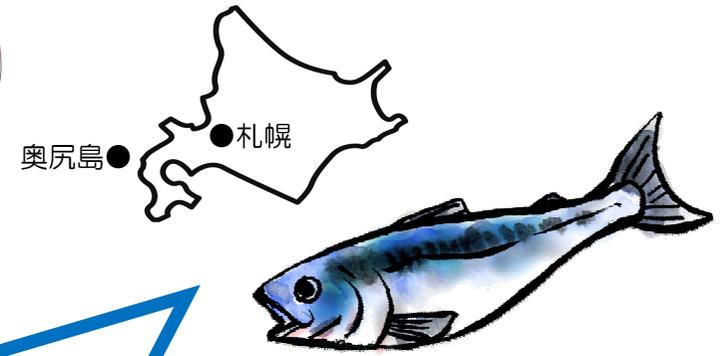
北海道をまるごと食べよう!



◆三平汁◆

「三平汁」は、北海道の郷土料理です。昆布でとっただし汁に、塩や糠ぬかに漬けて保存性を高めた鮭やにしん、たら、ほっけなどの魚と、大根や人参、じゃがいもを一緒に入れて煮た、塩味の汁物です。道央や道東では鮭、道北ではたらを使うことが多いようです。給食では、鮭を使っています。材料は石狩鍋に似ていますが味付けが異なり、三平汁は塩味、石狩鍋は味噌味みそです。

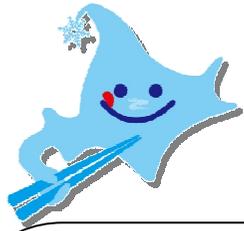
名前の由来には様々な説があり、作った人の名前が「三平」さんとか、有田焼の「三平皿」に盛って食べたからなどといわれています。奥尻島で作った汁が北海道各地に広まったので、奥尻島が発祥の地とされています。



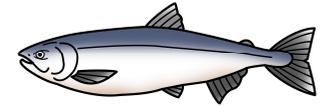
三平汁の栄養

鮭には体作りに必要なたんぱく質が豊富です。また、カルシウムの吸収を高める働きのあるビタミンDや、血液を作るのに欠かせないビタミンB₁₂も豊富に含まれています。

大根やにんじんなどの野菜はビタミンや食物せんいが豊富で、体の調子を整えます。



レシピ紹介～三平汁



材料 4人分

鮭	120g
塩	少々
酒	小さじ1
木綿豆腐	150g
じゃがいも	大1個
にんじん	50g
だいこん	100g
こんにゃく	50g
さやいんげん	30g
長ねぎ	50g
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
酒	小さじ1
だし汁	600ml

作り方

- ① 鮭は一口大に切り、塩と酒をふっておく。
- ② 豆腐は1cmの角切り、じゃがいもは1cmのちょう切り、にんじん・だいこんは5mmのちょう切りにする。長ねぎははす切りにする。
- ③ こんにゃくは色紙切りにして、下ゆでする。
- ④ さやいんげんは筋をとり、塩ゆでして、冷水にとる。
- ⑤ だし汁にだいこん・にんじん・こんにゃくを入れて煮る。
- ⑥ 野菜がある程度やわらかくなったら、じゃがいもを入れる。
- ⑦ じゃがいもが半煮えくらいになったら鮭を入れ、アクをとりながらしっかり火を通す。
- ⑧ 調味料と豆腐、さやいんげんを入れ、味をととのえる。
- ⑨ 長ねぎを入れてできあがり。

給食の人気レシピをもっと知りたい方は、札幌市学校給食栄養士会のホームページをぜひご覧ください。QRコードはこちら⇒

