

保育園で登場するレシピ 鮭のチャンチャン焼き

食欲の秋★鮭がおいしい季節になりました♪
北海道の郷土料理鮭のちゃんちゃん焼きのレシピ紹介します♪



さけ	40	<下処理>		
食塩	0.2	さけ	食塩、清酒で下味をつける	
清酒	2	キャベツ にんじん	線切り	
キャベツ	11	たまねぎ		薄切り
たまねぎ	7.5	ブロッコリー	子房に分け、茹でる	
にんじん	7.8	根深ねぎ	小口切り	
ブロッコリー	11	しめじ	石づきをとり、子房にわける	
根深ねぎ	3			
しめじ	5.4			
バター	1.7	<作り方>		
米みそ	2.5	(1)	みそ、清酒、本みりん、砂糖を混ぜ合わせる。	
麦みそ	2.5	(2)	バターでにんじん、たまねぎ、しめじ、 キャベツ、根深ねぎを炒め、(1)で調味する。	
清酒	2.5	(3)	アルミカップにさけを入れ、オーブンで焼く。	
本みりん	1.5	(4)	(3)の上に(2)、ブロッコリーをのせて、さらに焼く。	
砂糖	1			
		ヒスタミン食中毒を起こさないよう注意！ ・魚を常温に放置しない ・魚を解凍するときには、冷蔵庫や流水で行い、低温管理を徹底する。		
※ 2009(平成21)年度 新献立				

「鮭のちゃんちゃん焼き」は秋から冬にかけてとれるサケと旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理。石狩地方の漁師町が発祥といわれ「農山漁村の郷土料理 100 選」にも選ばれています。

名前の由来は諸説あり、"ちゃっちゃんつくれるから" や "焼く時の鉄板とヘラがチャンチャン音を立てるから" などがあります。石狩市では昭和初期ごろ船の上で漁師たちがとったサケをドラム缶の鉄板で焼いて食べたのが発祥とも伝えられています。北海道とサケの歴史は古く、その昔アイヌの人々が貴重な食料として捕獲していました。今でも北海道ではサケを使った郷土料理が多く存在します。