

カテェネ 農食ツアーリズム 「かき」を使ったレシピ



かきのちゃんちゃんホイル焼き

ちゃんちゃん焼きとは
鮭などの魚を使った北海道の郷土料理
魚をかきにアレンジした一品。



●おいしく作るポイント●



POINT 1

かきを野菜で包むことで旨味が染み込み、野菜から出るスープも美味しくいただけます



POINT 2

フライパンに水を入れなくてもホイル内は蒸し焼きになりますが、フライパンの表面を守るために水を入れておくと安心です

〈材料（2人分）〉

- かき 6個
- キャベツ 100g
- タマネギ 80g (1/2個)
- ニラ 40g
- ニンジン 50g
- モヤシ 100g (1/2袋)
- 塩・こしょう 適量
- バター（無塩） 20g

A

- みそ 大さじ2
- オイスターソース 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 酒 大さじ1/2
- 水 大さじ1/2

〈作り方〉

- 1.下処理したかきに、塩・こしょうをする。キャベツは太めのせん切り、タマネギは5mm幅の輪切り、ニラは7cm、ニンジンはせん切りにし、モヤシはできればひげ根を除く。ボウルにAを混ぜ合わせる
- 2.アルミホイル（45～50cmの長さ）の中央に1の野菜の1/4、かき3個をのせ、Aの1/4をかける。さらに1/4の野菜をのせ、1/4のAをかける。アルミホイルの四隅を折りたたんで包む（Point1）。同じものをもう1つ作る
- 3.フライパンに2をのせて水を50ml加えて蓋をし（Point2）、弱めの中火で15分ほど蒸し焼きにする。アルミホイルごと器に移し、アルミホイルを開いて、仕上げにバターをのせる