

はこだてチャウダー

(レシピ提供:函館農水産物ブランド推進協議会)



【材料 1人分】

タラ … 50g
 イカ … 60g
 エビ … 1尾
 ホタテ … 1個
 アサリ … 50g
 パプリカ(赤) … 1/8個
 パプリカ(黄) … 1/8個
 ズッキーニ … 1/8個
 トマト … 1/10個
 ジャガイモ … 1/8個
 かぼちゃ … 50g
 函館真昆布だし … 150cc
 豆乳 … 100cc
 味噌 … 5g
 塩 … 適量
 こしょう … 適量
 イタリアンパセリ … 適量

【作り方】

- ① 函館真昆布だしを取る。
- ② 鍋に函館真昆布だし、豆乳、味噌を入れる。
- ③ ②にタラ、イカ、エビ、ホタテ、アサリ、パプリカ、ズッキーニ、ジャガイモ、かぼちゃを入れ、火にかける。
- ④ アクをとり、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、トマト、イタリアンパセリを飾り付ける。



【函館真昆布だしの取り方】

- ① 絞った濡れ布巾などで函館真昆布の表面を軽く拭く。
- ② 鍋に水1ℓにつき函館真昆布20gを入れ、30分ほど寝かせる。
- ③ 30分たったら、火にかけ、気泡が出始めたら函館真昆布を取り出す。

