

『函館産の魚を使った はこだてチャウダー』

『はこだてチャウダー』

【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
 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 昆布だしをとる。
- ② 鍋に昆布だし、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。

【昆布だしの取り方】

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

