

料理名（鮭のちゃんちゃん焼き）



食品名	材料4人分
鮭切り身	4枚
塩	適量
こしょう	適量
じゃがいも	40g
たまねぎ	90g
キャベツ	100g
にんじん	40g
ホールコーン	30g
赤みそ	大さじ2
本みりん	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1/2
さとう	小さじ2
酒	小さじ1/2
有塩バター	大さじ1/2

A

（作り方）

- ① 鮭は表面の水分をペーパータオルで拭き、塩こしょうをふる。
 - ② じゃがいもは薄い短冊切り・たまねぎはうす切り・キャベツは短冊切り・にんじんは千切りにする。コーンは水気を切っておく。
 - ③ バターは溶かし、Aの調味料と合わせ②の野菜を入れてよく混ぜる。
 - ④ アルミホイルに鮭をおき、③の野菜をのせて包む。
 - ⑤ オープン（グリル）で焼く。（200℃で約20分）
- ★フライパンで調理する場合は、④を並べ、水を鍋底1cmの高さまで入れ、ふたをし、中火にかけて蒸し焼きにしてもよいです。

ちゃんちゃん焼きは漁師町で生まれた、北海道の代表的な郷土料理です。「ちゃんちゃん」の語源は、「お父さんが焼いて調理するから」「ちゃっちゃと（素早く）作るから」などの説があります。鮭とみその旨みで野菜がたっぷり食べられるメニューです。

