

「石狩鍋」のルーツは
漁師達の
まかないだった

石狩川河口付近において、明治前期には石狩鍋の原型が誕生したとされています。かつては「だいなべ」(大鍋、台鍋などと表記)という名で呼ばれ、当時地元漁師がサケ漁の合間にまかない料理として味噌汁にサケのぶつ切りやアラ、野菜をいれて食べていたことが始まりと言われています。明治創業の「金大亭」が初めてメニューと

して店に出しはじめたことがきっかけで、戦前に石狩で料理として確立。戦後、石狩のサケ地引網漁を見るために訪れた観光客にこの鍋を提供した際、「石狩鍋」と名付けられたことがその後定着しました。

「北海道の郷土料理」として全国に認識されたのは、昭和50年代頃と言われています。現在では、様々なアレンジされ、サケが獲れる秋になると、一般家庭の食卓でも親しまれている石狩の定番料理になっています。

本場「石狩鍋」の
食べ方を知る

「石狩鍋」発祥の地、石狩市では、水揚げ後すぐにさばいた生サケをぶつ切りにし、中骨などの「アラ」をあますところなく使います。野菜は、白菜ではなく甘みを引き出すためにキャベツやタマネギを使うのが基本で、そのほか、長ネギ、ダ

イコン、シイタケ、豆腐、ツキコンニャクなどたっぷりと具材を入れ、昆布のだし汁に白味噌で仕上げます。最後に魚の臭みをおさえ、風味をひきたてる山椒をかけるのが、本場「石狩鍋」の食べ方です。

◎「石狩鍋」は、2007年に農林水産省の主催による「農山漁村の郷土料理百選」において、北海道を代表する郷土料理に選出されました。

漁師の知恵が旨さを作る！

「石狩鍋」で



サケをまるごと
いただきます

キャベツに
こだわる理由

石狩鍋に用いられるキャベツは、私たちになじみ深い野菜です。秋に収穫され長期保存ができるので、冬季に野菜が不足しがちな北海道や東北では越冬用の保存野菜として重宝されてきました。また、キャベツは味噌味の料理と相性が良く甘みを引き出します。石狩鍋とキャベツの組み合わせは、北海道の風土と歴史から導き出されたひとつの知恵なのです。

冬にかかせない
栄養たっぷりの鍋

サケに含まれているアスタキサンチンという栄養素には、血中脂質の活性酸素を抑える作用があり、その効果は、ビタミンEの約1000倍とも言われています。アレルギー肌・乾燥肌を保護する美肌効果や、生活習慣病を予防する効果も期

待できます。乾燥が気になる冬に温かくやさしい鍋です。

アイヌ伝統料理「オハウ」が、石狩鍋のルーツ？
「オハウ」は、アイヌの人々が百合根のでんぷんや鹿肉、サケなどを汁物にして主食としていたもので、昆布出汁に、塩で味を調えたシンプルな味わい。アイヌの人々から続く食文化を伝承し尊重することから進化を遂げた素晴らしい鍋料理。それがきつと現代の「石狩鍋」ではないでしょうか？

