

白老町 アイヌ民族博物館の\*

# チェプオハウ cep ohaw

(魚の汁もの)

アイヌ民族博物館のカフェ「リムセ」の人気メニュー「チェプオハウ」。家庭での作り方を教えていただきました。



## ● 材料(4 人前)

- ・昆布 1 枚(20cm くらいのもの)
- ・大根 1/2 本
- ・人参 1 本
- ・じゃがいも 2 個(7~8 センチくらいの大きさ)  
※メーカーを使うと溶けづらくなるのでおすすめ
- ・サケ切り身 4 切れ
- ・長ネギ 適量
- ・塩 適量
- ・サラダ油 適量

※準備できるなら、サケの頭やカマの部分を半分にしたものを。良い出汁がでます。

※山菜(フキ、ニリンソウ、ギョウジャニンニク、タケノコの水煮などの季節のもの)を入れると、とても美味しくなります。

## ● 準備

- ① 昆布を水に入れる。
- ② サケは荒巻だと身崩れがなく出汁がでます。生サケを使用するときは、先に塩をまぶして身を固めておく。塩に付けた後、サケの切り身を半分にする。
- ③ 大根、人参は乱切りにする。
- ④ じゃがいもは皮をむき、半分に割る。
- ⑤ 長ネギは薄くななめ切りにする。

## ● 作り方

- ① 昆布、大根、人参を先にいれて煮る。
- ② 昆布が柔らかくなったら、ざく切りにして鍋に戻す。
- ③ 大根が白から透明になったら、塩をしたサケを入れる。10分ほど待つ。
- ④ じゃがいもを入れて、串がずっとささるほどになるまで煮る。※灰汁がでるので、こまめにすくう。
- ⑤ じゃがいもが煮えたら(灰汁がすくなくなり、じゃがいもの角がとれるのが目安)、塩で味付けをする。
- ⑥ 鍋にサラダ油をぐるっと一回り入れます。
- ⑦ 器に盛りつけ、長ネギをのせたら完成です。長ネギは、サラダ油を入れた後に鍋でひと煮立ちさせてもおいしいです。

## ワンポイント!

- ・材料はざっくり大きめに切るとおいしいです。
- ・塩をしたサケから塩分が出るので、薄味仕立てになります。塩分はお好みで最後に調整してください。
- ・肝臓を入れると油分と出汁がでるので、あるといいかも。そのときはサラダ油の量を減らしてください。