



## ～贈り物～ 麻生便

2020-7

## ご当地

麻生北見病院  
栄養科



### オホーツク北見 塩焼きそば



オホーツク地方北見市の名産品「ホタテ」「玉ねぎ」をメイン食材に、その素材の持ち味を引き出す味付けとして「塩味」にこだわった一品です。

### オホーツク北見塩焼きそば 定義・ルール8か条

- 第1条 道内産の小麦を主原料とした麺を使用する
- 第2条 豚肉ではなくオホーツク産のホタテを使用する
- 第3条 キャベツではなく生産量日本一の北見産タマネギを使用する
- 第4条 味付けはソースではなく塩とする
- 第5条 皿ではなく、鉄板で提供する
- 第6条 協議会指定の道産割り箸を使用する
- 第7条 できるだけ北見にこだわったスープをつける
- 第8条 シズル感を演出するために魔法の水を用意する

※「シズル感」とは？  
「sizzle(シズル)」とは、カンタンに言えば肉のシューシューと焼ける音をいうのだそうですが、撮影上その食材の持つ素材感や美味しさを連想させる雰囲気などを指すようです。



イメージキャラクター「塩やっき」

北海道北見市  
「オホーツク塩焼きそば」

5月15日

- ・オホーツク塩焼きそば
- ・オニオンスープ
- ・南瓜餅
- ・とろける杏仁豆腐

## 麻生風♪ オホーツク塩焼きそば

### 【材料 2人分】

蒸し麺	2玉
豚ばら肉	60g
イカゲソ	40g
シーフードミックス	40g
ホタテ	40g
キャベツ	60g
人参	20g
玉ねぎ	60g
ピーマン	15g
サラダ油	適量
鶏ガラスープ	適量
焼き肉塩だれ	50cc
昆布茶	少々
塩	少々
黒こしょう	少々
千切り紅生姜	お好みで

### 【作り方】

- ①キャベツはざく切り、人参は短冊切り、玉ねぎはスライス、ピーマンは太め千切りに切る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、豚ばら肉、イカゲソ、シーフードミックス、ホタテを炒める。
- ③②へ①の野菜を入れ炒め合わせる。
- ④野菜が少ししんなりしてきたら、蒸し麺を入れ鶏ガラスープを入れて麺をほぐしながら炒める。
- ⑤焼き肉塩だれ、昆布茶、塩、黒こしょうで味を調え、お皿に盛る。
- ⑥お好みで紅生姜を添える。

耳鼻咽喉科麻生北見病院 栄養科



担当者よりひとこと

今回は北見でお馴染みのオホーツク塩焼きそばを麻生風に再現しました。シーフードミックスや豚ばら肉などで具沢山に仕上がっています。北見では「塩焼きそばソース」もおみやげで売っているほど有名なご当地メニューです。ぜひご家庭でもお試しください☆