



AZABU KITCHEN

ご当地

2026-10

麻生北見病院栄養科

オホーツク塩焼きそば

9月25日

- ・ オホーツク塩焼きそば
- ・ 春巻き
- ・ ライチ



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。



- 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ジュージュ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。



麻生風♪ オホーツク塩焼きそば



【材料 2人分】

蒸し麺	2玉
シーフードミックス	80g
ベビーホタテ	40g
豚ばらスライス	20g
キャベツ	60g
赤パプリカ	10g
人参	20g
もやし	30g
玉ねぎ	30g
ピーマン	14g
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

【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・赤パプリカ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、シーフードミックス、ベビーホタテを炒める。
- ③ ②へ切った野菜ともやし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。