



切り取って保存できる!!

北海道の 塩秋鮭 & いくら

お役立ち

レシピ!

お料理の
レシピは
裏面に!

北海道の塩秋鮭で、お手軽おうちごはん!



焼き漬けの味の深みを春野菜とともに
塩秋鮭の焼き漬け ナムル風



カリリと揚がった鮭とあんの相性がバツグン
塩秋鮭のから揚げ 土佐酢あん



コクのある葱味噌と一緒に、シャキシャキレタスに包んで
塩秋鮭と葱味噌のレタス包み



見た目も華やか、おもてなしにもぴったり
塩秋鮭とモツァレラのおからトマト添え



鮭のほくし身が美味しいあんかけに大変身
塩秋鮭そぼろあんかけチャーハン



色々な薬味との味のコラボレーション
塩秋鮭の冷やしうどん

これは便利!!

切り取って保存できる!!

点線で切り取って、
レシピカードとして使用できます。

他にも塩秋鮭のレシピを
WEBでご紹介中!

www.gyoren.or.jp

北海道ぎょれん

検索

知るほど
なるほど!

北海道の塩秋鮭

● 鮭を買うとき、選び方のポイントって? ●

養殖されたものの中には、エサで脂のりを調整したものもありますが、北海道の秋鮭は、人工飼育は一切せず、自然の中でのびのびと育った「天然」の秋鮭です。つまり、「北海道産＝天然のおいしさ」の証。ご存じの通り、生鮮品には「産地表示」がされています。食卓に身近な食材だからこそ、どこで獲れた鮭なのか、一目チェックしてから選びたいですね。

● 塩鮭と生鮭の違いは? ●

旬の秋の時期限定で出回るのは、獲れたてそのままの「生秋鮭」。塩や塩水に漬けたのが「塩鮭」です。旬の生秋鮭もちろん美味しいですが、塩鮭は一味違った奥深さが味わえます。最近では塩分を均一にする「定塩」加工や、塩分に配慮しつつじっくりと旨みを引き出す「熟成」加工など、産地ならではの製法や技術がどんどん活かされています。食卓で、ぜひ食べ比べてみたいですね。



監修 三枝 展正 (みえだ のぶまさ)
1968年、北海道斜里郡小清水町生まれ。
株式会社まる起代表取締役。
現在は、札幌市内の「日本料理とわ」「茶寮とわ」「みえ田」、そして「ひがし山月」の4店舗の総料理長を務めている。
北海道ミシュラン2012で一つ星獲得。

カラリと揚げた鮭とあんの相性がバツグン

塩秋鮭のから揚げ 土佐酢あん

北海道の塩秋鮭 & いくら

レシピ

- 材料** (4人分)
- 塩秋鮭……………4切れ
 - 片栗粉……………適量
 - 水……………適量
 - 揚げ油……………適量
 - あさつき……………適量
 - ラー油……………適量
- (A)
- かつおだし……………540cc
 - うすくち醤油……………90cc
 - みりん……………180cc
 - 酢……………90cc

- 作り方**
- 1 塩秋鮭に片栗粉をまぶし、180℃位の油で3分揚げる。
 - 2 (A)の調味料を鍋に入れて火にかけて、80℃位になったら水溶性片栗粉でとろみをつけ土佐酢あんを作る。
 - 3 ①の塩秋鮭を器に盛り、②の土佐酢あんをかけ、あさつきの小口切りを散らす。お好みでラー油をかける。

焼き漬けの味の深みを春野菜とともに

塩秋鮭の焼き漬け ナムル風

北海道の塩秋鮭 & いくら

レシピ

- 材料** (4人分)
- 塩秋鮭……………4切れ
 - 菜の花……………4本
 - たらの芽……………4本
 - もやし……………1/2袋
 - ラディッシュ……………適量
 - いくら……………適量
 - 白ごま……………適量
 - ごま油……………適量
- (A)
- かつおだし……………450cc
 - うすくち醤油……………50cc
 - みりん……………50cc

- 作り方**
- 1 塩秋鮭を焼いておく。(A)の調味料を鍋に入れ、沸騰したら火を止めて焼いた塩秋鮭を漬ける。
 - 2 菜の花、たらの芽、もやしをそれぞれ下茹でし、冷水に入れて冷やす。①の粗熱が取れたら、下茹でした野菜も一緒に加え、冷蔵庫で一晩漬ける。
 - 3 器に焼き漬けにした塩秋鮭、その上に野菜を盛り、スライスしたラディッシュといくらを添える。白ごまとごま油を適量かける。

見た目も華やか、おもてなしにもぴったり

塩秋鮭とモッツァレラの天ぷら トマト添え

北海道の塩秋鮭 & いくら

レシピ

- 材料** (4人分)
- 塩秋鮭……………4切れ
 - モzzarellaチーズ……………100g
 - いくら……………適量
 - 薄力粉……………適量
 - 揚げ油……………適量
- (トマトソース)
- (A)
- トマト……………1/2個
 - 黄パプリカ……………1/2個
 - バジル……………適量
 - 塩・こしょう……………適量
 - オリーブオイル……………適量
- (天ぷら衣)
- (B)
- 天ぷら粉……………適量
 - 卵……………1個
 - 水……………180cc

- 作り方**
- 1 (A)のトマトとパプリカ、バジルをみじん切りにし、塩・こしょう、オリーブオイルで味を調える。(B)の天ぷら衣を合わせておく。
 - 2 塩秋鮭は皮を取り、観音開きにしてモzzarellaチーズを挟んでから薄力粉、天ぷら衣を付けて、180℃位の油で3～4分揚げる。
 - 3 器に②の天ぷらを盛り、上から①のトマトソースをかけ、いくらを添える。

コクのある葱味噌と一緒に、シャキシャキレタスに包んで

塩秋鮭と葱味噌のレタス包み

北海道の塩秋鮭 & いくら

レシピ

- 材料** (4人分)
- 塩秋鮭……………4切れ
 - レタス……………1/2玉
 - 薄力粉……………適量
 - ごま油……………適量
- (A)
- 長ねぎ……………1/4本
 - 玉ねぎ……………1/4個
 - にら……………1/3輪
 - しいたけ……………2個
 - サラダ油……………適量
 - ごま油……………適量
- (B)
- 卵黄……………1個分
 - 味噌……………200g
 - 砂糖……………100g
 - 酒……………20cc
 - みりん……………90cc

- 作り方**
- 1 (A)の野菜をすべてみじん切りにして炒め、最後にごま油で香りを付ける。
 - 2 鍋に(B)の材料を入れて弱火にかけて練り、水分が少なくなり固まってきたら①の野菜を合わせてさらに練る。「のの字」が書ける位の固さになったら火を止める。
 - 3 塩秋鮭に薄力粉をまぶし、ごま油をひいたフライパンで焼く。レタスに塩秋鮭と②の葱味噌を包む。

色々な薬味との味のコラボレーション

塩秋鮭の冷やしうどん

北海道の塩秋鮭 & いくら

レシピ

- 材料** (4人分)
- 塩秋鮭……………4切れ
 - うどん……………4玉
 - すだち……………4個
 - みょうが……………2個
 - 大葉……………5枚
 - おろししょうが……………適量
- (A)
- かつおだし……………810cc
 - うすくち醤油……………90cc
 - みりん……………90cc

- 作り方**
- 1 (A)の調味料を鍋に入れて沸騰させて火から下ろし、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やしておく。塩秋鮭は焼き、うどんは茹でてから冷水でしめておく。
 - 2 器にうどんを盛り、塩秋鮭のをせ、①のだしをはり、すだちの輪切りを散らす。
 - 3 お好みで、しょうが、みょうが、大葉などの薬味のをせる。

鮭のほぐし身が美味しいあんかけに大変身

塩秋鮭そぼろあんかけチャーハン

北海道の塩秋鮭 & いくら

レシピ

- 材料** (4人分)
- 塩秋鮭……………4切れ
 - 長ねぎ……………1/2本
 - 白菜……………2枚
 - ごはん……………3合
 - 卵……………2個
 - 玉ねぎ……………1個
 - 片栗粉……………適量
 - 水……………適量
 - 塩・こしょう……………適量
 - 柚子……………適量
 - 木の芽……………適量
 - サラダ油……………適量
- (A)
- かつおだし……………650cc
 - うすくち醤油……………50cc
 - みりん……………50cc

- 作り方**
- 1 塩秋鮭を焼き、ほぐしておく。
 - 2 鍋に(A)の調味料と、①のほぐし鮭、長ねぎと白菜のみじん切りを入れ火にかけて、80℃位になったら水溶性片栗粉でとろみをつける。
 - 3 油をひいたフライパンに割りほぐした卵、玉ねぎのみじん切り、ごはんを入れて炒め、軽く塩・こしょうで味を調える。器にチャーハンを盛り、②のあんをたっぷりかけ、お好みで柚子の千切りや木の芽を添える。