



鮭をおいしく食べる



11の レシピ



北海道の塩秋鮭レシピブック



recipe01

アボカドとの相性がGOOD!
お手軽ワンフィンガーメニュー

塩秋鮭とアボカドの マヨネーズトースト

【作り方】+++++

- ①塩秋鮭は電子レンジ(600W)で2~3分加熱して身を粗くほぐしておき、カラーピーマンは輪切りにしておく。
- ②アボカドは皮をむいてフォークで粗くつぶし、レモン汁・マヨネーズ・塩・こしょうを混ぜておく。
- ③食パンに②を塗り、①の塩秋鮭・ピーマンをのせ、溶けるチーズをかけてオーブントースターで色良く焼く。



調理方法



トースター

料理監修:坂下美樹

材料(4人分)

- 塩秋鮭:2切れ
- 食パン:4枚
- アボカド:1個
- カラーピーマン(赤・青):各適量
- 溶けるチーズ:40g
- マヨネーズ:大さじ2~3
- レモン汁:大さじ1/2
- 塩・こしょう:各適量

調理方法



炊飯器



料理監修:坂下美樹

recipe02

炊飯器で炊くだけ!

彩りもよく、お弁当にもピッタリ!

塩秋鮭と 夏野菜のピラフ

【作り方】+++++

- ①米は洗ってザルにあげ水気を切っておき、枝豆はさやから出して取り分けておく。
- ②玉ねぎはみじん切りに、かぼちゃ・にんじんは1cm角に切っておく。
- ③炊飯器の内釜に①の米、分量の水・バター・しょうゆ・塩を混ぜ合わせ、その上に②の玉ねぎ・かぼちゃ・にんじんと塩秋鮭を切り身のままのせて炊く。
- ④炊き上がったら塩秋鮭を一旦取り出して皮と骨をはずし、身を粗くほぐしてから、枝豆を加え、こしょうで味を整えて器に盛り、いくらをちらす。

材料(4人分)

- 塩秋鮭:2切れ
- いくら:大さじ4
- 米:2カップ
- 水:360cc
- 玉ねぎ(小):1/2個
- 枝豆(冷凍):1/2カップ
- かぼちゃ:60g
- にんじん:30g
- バター:大さじ3
- しょうゆ:小さじ1
- 塩:小さじ1/2
- こしょう:少々

塩秋鮭のレモン蒸し

【作り方】+++++

- ① 塩秋鮭はこしょうをふって下味をつけておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんにくとパセリはみじん切りにしておく。
- ③ 耐熱容器に玉ねぎとにんにくを混ぜ入れて
 - ①の塩秋鮭を並べ、その上にレモンスライスをのせる。
 - ④ ③に白ワインを振りかけ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で7～8分加熱する。
 - ⑤ 蒸し上がったら、しょうゆと合わせたオリーブオイルをかけ、パセリといくらをちらす。

材料(4人分)

- 塩秋鮭: 4切れ
- いくら: 大さじ3
- 玉ねぎ: 2個
- にんにく: 1かけ
- パセリ: 少々
- レモンスライス: 2～4枚
- こしょう: 少々
- 白ワイン: 大さじ2
- しょうゆ: 小さじ1
- オリーブオイル: 小さじ1



調理方法



レンジ

料理監修: 坂下美樹

調理方法



フライパン



料理監修: 坂下美樹

材料(4人分)

塩秋鮭とコーンの
バターしょうゆソテー

【作り方】+++++

- ① 塩秋鮭はこしょうをふって下味をつけ、ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ② フライパンにバター大さじ1を熱し、塩秋鮭を両面よく焼いて一旦取り出す。同じフライパンで残りのバターを熱し、コーンを炒めてしょうゆを回しかける。
- ③ 皿にコーンを敷き詰めてその上に塩秋鮭をのせ、ブロッコリーを添える。

- 塩秋鮭: 4切れ
- 冷凍ホールコーン: 1カップ
- ブロッコリー: 適量
- バター: 大さじ2
- しょうゆ: 小さじ2
- こしょう: 少々

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

【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。

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 なら: 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



調理方法



フライパン

料理監修: 三枝展正

調理方法



フライパン



料理監修: 坂下美樹

ナッツの歯ごたえがアクセント
塩秋鮭をサラダ感覚で

材料(4人分)

鮭マヨたっぷり野菜

【作り方】+++++

- ①塩秋鮭は骨を取って一口大にそぎ切りし、こしょう・酒をよくもみ込んで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- ②材料を合わせてマヨネーズソースを作っておく。
- ③サラダ菜・ベビーリーフは水にとってザルに上げておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、①の塩秋鮭を色よく焼いてマヨネーズソースをからめる。
- ⑤皿に③を盛り、その上に④をのせ、最後に刻んだナッツ類をちらす。

- 塩秋鮭: 4切れ
 - サラダ菜: 2〜3枚
 - ベビーリーフ: 適量
 - ナッツ類: 少々
 - 酒: 大さじ1
 - こしょう: 少々
 - 片栗粉: 適量
 - サラダ油: 適量
- 〈マヨネーズソース〉
- マヨネーズ: 50g
 - コンデンスミルク: 大さじ1/2
 - トマトケチャップ: 大さじ1
 - 塩・こしょう: 各少々

塩秋鮭のから揚げ 土佐酢あん

【作り方】+++++

- ①塩秋鮭に片栗粉をまぶし、180℃位の油で3分揚げろ。
- ②(A)の調味料を鍋に入れて火にかけ、80℃位になったら水溶き片栗粉でとろみをつけて土佐酢あんを作る。
- ③①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。

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



調理方法



天ぷら鍋



天ぷら鍋



塩秋鮭と モツァレラの天ぷら ～トマト添え～

【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、観音開きにしてモツァレラ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。

材料(4人分)

- 塩秋鮭: 4切れ
- モツァレラチーズ: 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

塩秋鮭の焼き漬け
ナムル風

【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。



調理方法



鍋

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

調理方法



フライパン



料理監修:三枝展正

鮭のほぐし身が
美味しいあんかけに大変身

材料(4人分)

塩秋鮭そぼろ
あんかけチャーハン

【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、80°C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のあんをたっぷりとかけ、お好みで柚子の千切りや木の芽を添える。

- 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

塩秋鮭の冷やしうどん

【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、塩秋鮭をのせ、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、大葉などの薬味をのせる。

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



調理方法



鍋

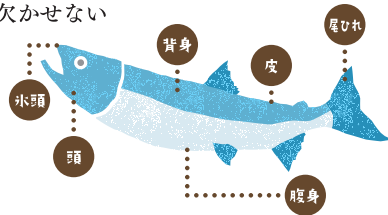
知るほど!なるほど!

北海道の
秋鮭と
いくら

“まるごとおいしい北海道の秋鮭”

秋鮭は頭から尻尾の先まで、「捨てる場所がない」といわれる貴重な魚。部位によって様々な調理方法や味わいがあり、栄養も豊富。さらにアスタキサンチンには、老化を引き起こす活性酸素を除去する働きがあるといわれるほか血液をサラサラに保つEPA、記憶学習能の維持に欠かせない

DHAが含まれています。
カラダも喜ぶおいしさを、
ぜひ余すところなく
楽しんでみませんか。



“塩鮭と生鮭の違いは？”

旬の秋の時期限定で出回る、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

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、製法や技術が

どんどん活かされています。



“鮭を買うとき、 選び方のポイントって？”

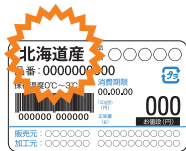
養殖された鮭の中には、エサで脂のりを調整したものもありますが、
北海道の秋鮭は、人工飼育をせず、自然の中で育った「天然」の秋鮭です。

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。



▲値段シール



▲銘柄シール

秋鮭は北海道を代表的する魚！

毎年9月・10月の
時期に獲れる鮭を
「秋鮭」と呼び、
北海道のほぼ全域で漁獲
されています。



知るほど/なるほど!
北海道の
秋鮭とら
いくら

“秋鮭でしか取れない 「いくら」は天然栄養のカプセル”

栄養満点の
美味し鮭の
いくら!

DHAやEPAなどの脂質のほか、「いくら」にはタンパク質も多量に
含まれています。これらのタンパク質とDHAやEPAと一緒に摂取する
ことで、より効果的なコレステロール低下や中性脂質の低下が見られる
という研究結果があり、またその効果は「いくら」摂取によるコレステ
ロール増加をはるかに上回る場合もあります。このように、さまざまな
栄養素を併せ持つ「いくら」は美味しいだけではなく、非常に魅力的
な天然栄養カプセルと言えるかもしれません。

監修 / 北海道大学 大学院 教授 宮下和夫 先生



おすすめレシピや楽しい情報も満載!

北海道ぎょれん

検索

www.gyoren.or.jp



北海道定置漁業協会