

●作ってみませんか【平成 22 年 10 月 1 日号】

焼き鮭の南蛮風味

燕市食生活改善推進委員協議会 吉田分会

秋サケがおいしい季節ですね。いつもの塩焼きのほかに、南蛮漬けにアレンジすると、ご飯がすすみます。チーズと彩り野菜がマッチして見た目にもボリュームが出ます。



●材料(4人分)

鮭4切・塩小さじ1/4・小麦粉小さじ2・玉ねぎ1/2個・セロリ1本・ピーマン1個・パプリカ1/4個・ごま油大さじ1/2・スライスチーズ2枚・A(醤油大さじ1・酢大さじ1・みりん大さじ1・だし汁大さじ1・レモン汁少々・赤唐辛子の輪切り少々)

●作り方

①鮭は1切れを3等分のそぎ切りにする。塩をふって小麦粉を薄くまぶす。玉ねぎはくし型の薄切り、他の野菜は細切りにする。／②Aを合わせておく。／③ごま油の半量で①の野菜をさっと炒め、②の漬け汁に漬ける。／④残りのごま油で①の鮭を焼き、裏返してチーズを適量ずつちぎってのせる。チーズが溶けた器に盛り、③の野菜を漬け汁(適量)ごとかける