

鮭（サケ）

海水で生活し、産卵のために生まれた川に戻ってくるものをサケ（サーモン）と呼び、一生を淡水（川や湖）で過ごすものをマス（トラウト）と呼ぶ。一般的にサケといえばシロサケを指しますが、とくに味がよいとされるのは、ベニザケやキングサーモンでメスよりもオスの方がおいしいとされ、秋に戻ってきて川に入る直前にとれたサケが美味。

鮭ときのこのみそ炒め



<材料>

生鮭4切れ（400g） しめじ100g エリンギ100g 万能ねぎ2本

≪調味料A≫

上高地みそ30g 酒大さじ2 砂糖大さじ1と1/2 水大さじ3

鶏がらスープの素小さじ1/2 豆板醤小さじ1

長ねぎ（みじん切り）10g しょうがみじん切り）5g

【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ② しめじは根元を切り落とし、小房に分ける。
- ③ エリンギは根元を切り落とし、横半分にして2mm厚さに切る。
- ④ 万能ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 鮭は小骨を取り除き3cm幅に切って、塩、こしょう各少々し、小麦粉を薄くまぶす。
- ⑥ フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、鮭を入れて両面焼き色をつけて火を通す。
- ⑦ ⑤にしめじ、とエリンギを加えて炒める。
- ⑧ きのこの香りがでたら①の合わせ調味料を回し入れ、炒め合わせる。
- ⑨ 器に盛って、万能ねぎをたっぷり散らす。