

## 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。

## 鮭とキャベツの酢みそあえ



### <材料>

生鮭2切れ キャベツ200g

### <調味料C>

みそ40g 酢大さじ2 みりん大さじ2 砂糖小さじ2 溶きがらし小さじ1

### 【作り方】

- ① キャベツは5センチ長さの1センチ幅に切る。
- ② 18センチのなべに水1000ccを入れて沸かし、塩小さじ1/2、サラダ油小さじ2、酒大さじ1を入れる。
- ③ 沸騰したらキャベツを入れて1分間ゆで、取り出して自然にさます。
- ④ ③のゆで汁に鮭を入れて3分間ゆで、取り出して皮と骨を取り除いてほぐす。
- ⑤ ボウルに調味料Cを入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤にキャベツ、鮭の順に入れてあえる。