

## 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】

ボウルに調味料Aを混ぜ合わせておく。

しめじは根元を切り落とし、小房に分ける。

エリンギは根元を切り落とし、横半分にして2ミリの厚さに切る。

万能ねぎは小口切りにする。

鮭は小骨を取り除き3センチ幅に切って、塩、こしょう各少々し、小麦粉を薄くまぶす。

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。

にしめじ、とエリンギを加えて炒める。

きのこの香りがでたら の合わせ調味料を回し入れ、炒め合わせる。

器に盛って、万能ねぎをたっぷり散らす。

# 鮭のみそ風味ピカタ



## <材料>

生鮭 2切れ 溶き卵 1個分 大葉 5枚 溶けるスライスチーズ 4枚  
調味料B

上高地みそ 40g 砂糖 大さじ3 酒 大さじ1 牛乳 小さじ1

## 【作り方】

ボウルに調味料Bを混ぜ合わせておく。

大葉はせん切りにする。

スライスチーズは6等分に切る。

鮭は骨と皮を取り除き1センチ厚さに切る。

鮭に小麦粉を薄くつける。

フライパンにサラダ油 大さじ2 を中火で熱し、鮭を溶き卵にくぐらせて並べ入れる。

両面に薄く焼き色をつけて のみそをぬり、溶けるチーズをのせてフタをし、

弱火で蒸し焼きにしてチーズを溶かす。

器に盛り、大葉をトッピングする。

## 鮭児（けいじ）

産卵する年齢に達していない若いシロサケ（白鮭）。

漁獲量は数千匹に一匹の割合。

## キングサーモン

マスノスケと呼ばれ、2mくらいの大きさになる。

## 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】

キャベツは5センチ長さの1センチ幅に切る。

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。

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。

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。  
ボウルに調味料Cを入れてよく混ぜ合わせる。

にキャベツ、鮭の順に入れてあえる。

## 鮭とじゃがいものみそ風味スープ



### <材料>

生鮭2切れ200g じゃがいも100g 小松菜80g 固形スープ1個  
牛乳200cc 上高地みそ30g

### 【作り方】

鮭は骨と皮を取り除いて2センチ幅に切る。

じゃがいもは皮をむいて7ミリ角切りにして水にさらす。

小松菜は根元を切り落として2センチ長さに切る。

なべに水500ccと固形スープ、じゃがいもを入れて中火にかけて煮る。

じゃがいもに火が通ったら鮭と小松菜を加えて3分煮る。

に牛乳を加えて煮立つ直前にみそを溶き入れ、味を調える。