

多治見市 トムニャンさん
鮭春巻 (1人あたり535kcal)

材料 (4人分)

鮭…………… 4切れ マヨネーズ…………… 適量
春巻きの皮…………… 12枚 揚げ油…………… 適量
玉ねぎ…………… 小1個 水とき小麦粉…………… 適量

作り方

- ① 鮭は焼いて皮を取りおおまかにほぐす。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 春巻きの皮に鮭、玉ねぎ、マヨネーズをのせて包み、水溶き小麦粉で閉じる。
- ④ 揚げ油できつね色に揚げる。

こんなアレンジも

私は春巻きの皮に生、または焼いて細長く切った鮭とチーズをのせて巻き、油で揚げます。ケチャップとマヨネーズを合わせたオーロラソースをつけていただきます。粒マスタードを加えても。
恵那市 きなこさん



鮭と玉ねぎ、マヨネーズはとも合います。添えとしてからし、わさび、寿司酢としょうゆを合わせてもおいしいです。
多治見市 トムニャンさん

米国・ロシア産
塩紅鮭切身(甘口)
180g(3切) 475円(税込 498円)
企画予定 ▶2月2週、3月2週



飛騨市 松山さん
鮭と豆腐の酒蒸し (1人あたり226kcal ※ポン酢は除く)

材料 (4人分)

甘塩鮭…………… 4切れ 昆布…………… 8cm
木綿豆腐…………… 1丁 酒…………… 大さじ2
まいたけ …… 1パック(100g) ポン酢…………… 適量

作り方

- ① 豆腐は縦半分になり、2cmの厚さに切る。まいたけは粗くほぐす。
- ② フライパンに水1/2カップ、酒、昆布を入れ、鮭、豆腐、まいたけを並べる。
- ③ まいたけと豆腐に塩をふり、ふたをして中火で10分間蒸し煮する。
- ④ 器に盛りポン酢でいただく。

ホワイトソースもいっしょに作ってしまえます。すごく簡単なおいしいグラタンです。
(可児市 AOさん)

いろいろ使える
サーモン切り身(皮なし)

270g(4~5枚)
380円(税込 399円)
企画予定 ▶2月2週
3月2週



可児市 AOさん
鮭とさつまいものグラタン (1人あたり521kcal)

材料 (4人分)

鮭…………… 2切れ 水…………… 200cc
さつまいも…小2個(200gくらい) コンソメ…………… 1個
玉ねぎ…………… 1/2個 小麦粉…………… 大さじ4
マカロニ(早ゆでのもの) ……100g バター…………… 50g
牛乳…………… 700cc とろけるチーズ…………… 適量
塩、こしょう…………… 適量

作り方

- ① 鮭は適当な大きさに切り、塩こしょうしておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、さつまいもは1.5cmの厚さに切っておく。
- ③ 鍋にバターの半量を溶かし、鮭を焼いて取り出しておく。残りのバターを足し、玉ねぎ、さつまいもを炒め、生のままのマカロニを加えて少し炒める。
- ④ ③に小麦粉をふり入れ、全体にいきわたるように混ぜたら、牛乳と水、コンソメを入れて、マカロニがやわらかくなるまで混ぜながら煮る。
- ⑤ 全体にとろみがつき、マカロニがやわらかくなったら塩、こしょうで味をととのえ火からおろし、鮭を加えて耐熱皿に入れ、チーズをのせる。
- ⑥ オープントースターでチーズが溶けるまで焼く。



瑞穂市 やまっこさん **鮭と野菜の味噌マヨ蒸し** (1人あたり242kcal)

材料 (4人分)

生鮭の切身…………… 4切れ
玉ねぎ(大)…………… 1/2個
キャベツ…………… 1/4個
えのきだけ、しめじ、まいたけ… 各20g

A 味噌…………… 大さじ3
マヨネーズ…………… 大さじ3

酒…………… 少々
塩、こしょう…………… 少々

アルミホイル(25cm×30cm) …… 4枚

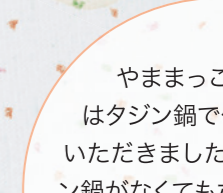
作り方

- ① 生鮭に塩をふり、しばらくおいて水気をふきとる。
- ② キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、えのきだけは食べやすく切る。他のきのこ類はほぐしておく。
- ③ ②を4等分してホイルにしき、その上に鮭をのせて酒をふりかける。
- ④ Aを混ぜ合わせて③にかけ、こしょうをふり、アルミホイルを隙ができないようきっちりと閉じる。
- ⑤ フライパンに水をそそぎ、ホイルで包んだ鮭をならべる。
- ⑥ 蓋をして強火で加熱し、沸騰したら火を弱め鮭に火がとおるまで蒸し焼きにする。
- ⑦ 混ぜ合わせていただく。



華やかで少しぜいたくに見えるので、来客の際に大皿に盛って出すのがおすすめです。
瑞穂市 あいすみるくさん

野付の秋さけ
便利カット
(骨とり・皮なし)
160g(4切)
427円(税込448円)
企画予定 ▶3月1週



やまっこさんから
はタジン鍋で作るレシピを
いただきました。今回はタジン
鍋がなくてもホイルで手軽に
できる方法を紹介させていた
だきます。

編集部より

こんなアレンジも

私は甘味噌とバターをのせて作ります。どんな野菜でもOK、かぶやじゃがいもを加えてもおいしいです。
可児市 武藤さん



北海道野付産
定塩秋鮭切身(甘塩味)
240g(4切)
420円(税込 441円)
企画予定 ▶毎週



瑞穂市 あいすみるくさん
鮭といくらの炊き込みご飯 (1人あたり579kcal)

材料 (4人分)

米…………… 2.5カップ
鮭…………… 2切れ
いくらしょうゆ漬け…………… 70g
干しいたけ…………… 3枚
油あげ…………… 1枚
にんじん…………… 50g
ごぼう…………… 1本
みつば…………… 適量

A 水+しいたけの戻し汁…………… 2と3/4カップ
しょうゆ…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ2/3

作り方

- ① 米はといでざるにあげておく。
- ② 鮭は焼いてほぐす。
- ③ にんじん、油あげ、干しいたけはもどして細切り、ごぼうはさがきにする。
- ④ 米にAを加えて混ぜ、上に鮭といくらの2/3量と②をのせて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら残りのいくらとみつばを飾る。

使ったレシピを

