

サケ魚醤 冷製鮭の白子蒸し鮭ポン酢



材料 (4人前)

◎鮭白子……………2本	◎レモン……………1ヶ	(A) 鮭ポン酢<レモン汁大さじ1
◎大葉……………4枚	◎クコの実……………12粒	・酢大さじ1
◎ミョウガ……………1ヶ	◎塩……………少々	・サケ魚醤大さじ1)

作り方

- ① 鮭白子の血合いを取り除き、血抜きを一晩する。一晩血抜きした白子の水分をキッチンペーパーで取り、下味の塩をふり30分寝かせる。
- ② ①を洗い、筒状になるように身を重ね合わせアルミホイルで包んで、セイロで30分蒸す。
- ③ 蒸し上がったら、ラップでもう一度形を整えて冷めたら冷蔵庫に入れる。
- ④ (A)のレモン汁、酢、サケ魚醤を混ぜ、鮭ポン酢を作る。
- ⑤ 皿に大葉・ミョウガの細切りを飾り、冷めた白子を5mm程の厚さに切り、皿に盛り付ける。
- ⑥ レモンを絞り、鮭ポン酢に入れてたっぷり白子にかけて水で約1時間戻したクコの実をあしらう。



ここがポイント

サケ魚醤の甘みを生かし、お酢とレモン汁と合わせ白子にすることで、鮭の白子にあるカルシウムの吸収を助け、新陳代謝を促進させ、疲労回復、不足しがちなビタミンCの吸収を補います。クコの実には、視力回復・疲労回復・コレステロールの降下などの効果があります。また、サンマの魚醤を使用しても美味しくいただけます。



レシピ開発者:中国料理講師 皆上敬司