

東信水産
お魚かんたん
レシピ

鮭の冷製 オーロラソース



565 Kcal
(1人分)

調理時間 20分
※冷やす時間を除く

さけ

鮭の切り身と残り野菜を鍋に入れ、お酒と水を加えてしばらく火にかけるだけ。あとはマヨネーズとケチャップがあれば、こんな素敵なお料理の出来上がり♪ 焼くことの多い鮭も、ゆでるとまた別のおいしさがあります。ゆで汁の中で冷ますうちに、ほのかに野菜の香りがついた鮭は、柔らかくしっとりとした口当り。冷蔵庫で2～3日保存もきくので、冷たい前菜として、パーティーシーンにも大いに役立ちます。

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

鮭の冷製 オーロラソース

とっても簡単! おもてなしの一皿にも♪

565 Kcal
(1人分)

調理時間 20分
※冷やす時間を除く



材料 (2人分)

- ・生鮭 …………… 2切れ
- ・塩・胡椒 …………… 適量
- a 残り野菜
 - ・葱の青いところ
 - ・人参、セロリなどの切れ端
- ・酒 (又は白ワイン) …………… 100ml

【かんたんオーロラソース】

- b { ・マヨネーズ …………… 大4
- ・トマトケチャップ …………… 大2
- ※2対1で混ぜて冷やしておく

【飾り用】

- ・ラディッシュ …………… 2個
- ・フリルグリーン …………… 1/2束
- ・ピンクペッパー …………… 適量

作りかた

- ① 生鮭の切り身を2つに切り分け、塩・胡椒する。
- ② 鍋にaの野菜と①の鮭を並べ、酒 (又は白ワイン) とひたひたにかぶるくらいの水 (分量外) を加えて中火にかける。沸騰寸前にアクをすくい、火を弱め、約10～15分ゆでる。
- ③ ゆで汁に浸したまま粗熱がとれるまでさまし骨や皮をそっと取り除き、冷蔵庫でさらに冷やす。
- ④ 鮭を皿に盛り、bのオーロラソースをとりとかけスライスしたラディッシュやフリルグリーンを飾る。



野菜の香りと酒の風味が
鮭にしみこむように



アクをすくって冷まし
冷たく白火を通します

アクセントに
ピンクペッパーを
散らしても♪



鮭は種類によって脂ののり具合もさまざま。お好みで選んでくださいね。

*料理・文 中島紀美子 (日本料理教室 Kitchen Witch 主宰)

©東信水産株式会社