



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.13

鮭のくるみ焼き

材 料 (5人分)

鮭	40g	白味噌	45g
クルミ	3粒 (約5g)	上白糖	19g
大根	適量	酒	5cc
卵黄	1ヶ	味醂	3cc

作り方

1. 白味噌25g、上白糖4g、酒5cc、味醂3ccを合わせ、切り身にした鮭を1日漬けておきます。
2. 卵黄1ヶ分、白味噌20g、酒5cc、上白糖5gを合わせ弱火で練り上げ、玉味噌を作る。
3. 米酢15cc、水15cc、上白糖10gを火にかけ、甘酢を作り、冷やしておく。
4. 千切りした大根を海水位の濃さの塩水に10分～15分程漬けて、水分を切り、甘酢に漬ける。
5. 漬けた鮭を味噌から上げ、焼く。焼き上がる直前に練り上げた玉味噌と低温の油で揚げたクルミを適量のせ、焼き上げる。(鮭40g クルミ3粒約5g)
6. 最後に茗荷の甘酢漬けと大根なますを添える。



今日の先生

レシピ指導 西大和 さえき
料理長 佐伯 省吾氏

西大和 さえき

北葛城郡河合町大輪田1674
TEL0745-73-3393



奈良県魚食普及協議会

TEL0743-56-7004 〒639-1123 奈良県大和郡山市筒井町957-1 奈良県中央卸売市場内