



保存版

子どものお魚レシピ vol.15

鮭の信州蒸し

材 料(5人分)

鮭	150g	すり柚子	適量
茶ソバ	1束(120g)	合わせだし	カツオだし 600cc
卵	3個		濃口醤油 50cc
刻み葱	適量		薄口醤油 50cc
刻み海苔	適量	味醂	80cc
		吉野葛又は片栗粉	適量

作り方

1. 鮭の上身(うろこ・骨が残っていれば取っておく)に薄塩をし1時間おいた後、一口大(30g)の切り身にしておく。
2. 茶ソバの端を輪ゴムで止め、固めにゆがき、水で洗いそろえておく。
3. 2を卵白にくぐらせ1を巻く。(※輪ゴムの部分は切っておく)
4. 3を器に入れ、10分ほど蒸す。
5. 鍋に分量のだし汁を煮立て、葛を溶き、薄めにとろみをつけ、残りの卵黄・卵白をざっくり混ぜ合わせ溶き入れる。
6. 4に5をかけ、葱、海苔をのせ柚子を振る。



今日の先生

レシピ指導 料理旅館 尾川
調理長 宮川 智仁氏



料理旅館 尾川

奈良県大和郡山市雑穀町17番地
TEL0743-52-2162

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