



保存版 子どものためのお魚レシピ 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)	カツオだし	600cc	
卵	3個	濃口醤油	50cc	
刻み葱	適量	合わせだし	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分間ほど蒸す。
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