

広告

みーやんのワクワクお魚レシピ

フライパンひとつで！自家製鮭フレーク

北海道を代表するお魚といえばサケ。そのサケ料理といえば郷土料理「石狩鍋」があります。地名が付いた鍋料理は、全国でも数えるほどしかありません。市民として自慢できる郷土料理があるのは、嬉しいことですね。ほかにも「ちゃんちゃん焼き」などサケ料理のレパートリーを増やして、秋の食卓を楽しみましょう！なお、



サケの赤い色は「アスタキサンチン」という色素成分で抗酸化作用が強く、抗酸化力はビタミンEの千倍ともいわれています。

作り方

① フライパンに少量の油を引き、サケに分量外の酒(大さじ2程度)をふり、焼く

※テフロン加工のフライパンの場合はそのまま焼く。生サケを使う場合は、塩と酒をふりラップをかけて、レンジで加熱する

② ①が熱いうちに皮と骨を取り除く

③ 中火で少し②の水分をとばしたら、酒・みりんを加え、数本の箸を使って、ほぐしながら炒める

④ 塩加減をみて、仕上げに白コマを加えて出来上がり。冷蔵庫で保存し、1週間以内に食べきる

「アレンジいろいろ」

鮭フレークをポテトサラダに加えたり、チャーハンに入れるのもおすすめです。

材料

- 甘塩サケ(生サケも可)..... 3切れ
- 白コマ..... 大さじ2
- 酒..... 大さじ3
- みりん..... 大さじ2
- 塩..... 塩加減をみて適量

レシピ協力 / 「浜梨かふえ」木村光江さん