



サケのけんちん蒸し

◎ 材料（4人分）

生サケ …………… 4切れ
ニンジン …………… 40g
干しシイタケ …… 2枚
木綿豆腐 ……… 80g
ホールコーン …… 10g
塩 …………… 少々
片栗粉 …………… 小さじ2
酒 …………… 少々
サヤインゲン …… 80g
ジャガイモ ……… 100g

あんだれ

だし汁 …………… 120cc
砂糖 …………… 小さじ2
みりん …………… 小さじ2
塩 …………… 少々
片栗粉 …………… 少々



◎ 作り方



①サケは皮を取り、1切れの厚さの半分くらいに切り込みを入れて開く。酒、塩少々を振っておく。



②ニンジンはゆでてみじん切り、干しシイタケは戻してみじん切りにする。



③豆腐は水気をしっかり切り、手でつぶし②の野菜とホールコーンを加えて混ぜ、片栗粉を入れてさらに混ぜる。



④ラップに開いたサケ1枚をのせ、③の具を1/4量を巻き、ラップできちんと包む。残りも同様に包み、蒸し器で20分くらい蒸す。



⑤鍋にあんだれの材料（片栗粉以外）を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



⑥サヤインゲンは筋を取ってゆで、半分に切る。ジャガイモは粉吹き芋にする。



⑦④のけんちん蒸しの1個を3等分にし、器に盛り、⑥の付け合わせの野菜を添え、⑤のあんだれをかける。

サケのけんちん蒸し

1人前

エネルギー 189 Kcal
食物繊維 1.8 g
塩 分 0.6 g

部位がほとんどなく、1匹まるごと使えます。身の色から赤身と思いきや、実は白身魚。赤い身の色素となっているアスタキサンチンは強い抗酸化作用を持っており、動脈硬化予防が期待されます。その他、同じく動脈硬化予防が期待されるEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸や骨の健康に関連するビタミンDも多く含んでいます。

北海道に縁の深いアイヌの人たちはサケをカムイチエプ（神の魚）と呼び、生活の大半をその恵みに依存していたといえます。サケの特徴を見てみると納得ですね。

さて、一口にサケと言っても、シロサケ、トラウトサーモン、ベニサケ、キングサーモンなど種類がさまざまで、店頭では切り身になっていることが多いですが、捨てる

焼き物、鍋料理、フライ、漬物、乾物、缶詰とさまざまな料理法を持つサケ。今回は蒸し料理にしてみました。ラップを使って巻くのでお子さんと一緒にいかがでしょう。ラップで巻くときはきつちりと巻き、両端をねじりキャンディーのような形にしておくと取り出しやすいと思います。でき上がって切った時の断面を考え、具材に青みの物（青じそ、小ねぎ、枝豆など）いずれもみじん切りにする）を使うなどのバリエーションも楽しんで見て下さい。

サケは世界の漁獲量の3分の1を日本で消費し、年間1人当たりの魚介類消費量は第2位となっています。また、消費量を地域ごとで見ると1位は北海道となっています。

文・レシピ・調理

石狩市食生活改善推進協議会



サケのまち石狩

