

★サケのあら汁

- ① サケのあらは食べやすい大きさに切り、ザルにあけておく。
- ② 鍋に水・玉ネギ・とうふを入れ中火にかけ、沸騰したらサケのあらを入れる。灰汁を丁寧に取り除き、日本酒を入れ蓋をして煮る。
- ③ 具が煮えたら味噌を溶く（濃さはお好みで）
- ④ きざんだ長ネギを入れて出来上がり。
（味噌を入れた後は沸騰させないように）

◎材料

サケのあら、とうふ、
玉ネギ、長ネギ、みそ



★サケの煮付け

- ① 水4・酒2・みりん2・しょうゆ2・砂糖1の割合で煮汁を作ります。
（この割合だとどんな魚にでもあいます。）
 - ② 煮立ったらサケを並べて、生姜を入れる。落としブタをして煮ます。
- <ポイント>
魚は汁を煮たてた後に入れると、生臭くなりにくいです。あらの部分も捨てずに使い、おいしくいただきます。

◎材料

サケ（アラも）、生姜（細切り）、酒、みりん、
しょうゆ、砂糖



★サケの唐揚げ

- ① サケの小骨を出来るだけ取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ② しょうゆだれ（A）にサケの切り身を入れ30分程漬ける。
- ③ 片栗粉をまぶし170℃～180℃の油で揚げます。

◎材料

サケ、片栗粉、
揚げ油

A：しょうゆ・みりん・酒は同量、生姜（適量）

（添え物）

カット大根・人参、ミニトマト



★サケのカレー粉揚げ

- ① サケの切り身を用意します。
 - ② ボウルに天ぷら粉・カレー粉と水を入れ軽く混ぜ合せ切身を入れます。天ぷら粉が少し残るくらいが適当です。
（衣は揚げる直前に作りましょう。）
 - ③ 170℃～180℃の油で揚げます。
- <ポイント>
軽く水気を取り、あらかじめ小麦粉をまぶしておく、衣が均一につきます。

◎材料

サケ、天ぷら粉、
カレー粉、揚げ油



★サケのハラス塩ふり焼き

料理をして残ったハラス（腹の部分）は塩をふって焼く。

生サケ・塩サケ
どちらでも作れる料理です。
味付けはお好みで！

★サケのフライ

- ① サケの切り身に塩・コショウを軽くふる。
- ② 小麦粉・とき卵・パン粉の順に衣を付ける。
- ③ 油を熱し、170℃～180℃の中火でこんがり揚げます。

◎材料

サケ、塩、コショウ、小麦粉、パン粉、卵



(添え物)

カットキャベツ、レモン、ミニトマト

<おすすめソース>

一押しは定番のタルタルソースですが、時間がないわ〜という方には、トマトケチャップとマヨネーズを合わせたオーロラソースはいかが？

★サケの肉みそかけ

- ① <A>みそ・しょうゆ・砂糖・みりんを合わせる。
- ② 長ネギを千切りにする。
- ③ 一口大角切りにしたサケの切り身に、天ぷら粉をまぶしてフライパンで焼く。
- ④ ひき肉・生姜を炒めてAを入れる。ひと煮立ちしたら、長ネギを入れてお好みまで汁気をとばす。
- ⑤ 焼いた切り身に肉みそをかけて出来上がり。
(アクセントに白髪ねぎを載せています。)

◎材料

サケ切り身、ひき肉、長ネギ、生姜、A:みそ、しょうゆ、酒、砂糖、



<ポイント>

ひき肉は豚でも、鳥でも、牛でも、合挽きでもいいです。臭みを消すのに生姜を入れるとよいでしょう。

★サケの甘酢あんかけ

- ① サケの切り身に片栗粉を付け唐揚げする。
- ② 千切りにした野菜を油で炒める。
- ③ <A>しょうゆ・オイスターソース・砂糖・酢を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ Aに切った野菜を入れたら、水溶き片栗粉を入れとろみを出す。
- ⑤ 唐揚げをしたサケにあんをかける。
(アクセントに白髪ねぎを載せます。)

◎材料

サケ、人参 玉ねぎ、しめじ、ピーマン、長ネギ、片栗粉、

A: しょうゆ、オイスターソース、砂糖、酢



<おすすめ>

甘酢あんかけは、カレイやタラなど白身魚にもよく合います。

★揚げたサケのマリネ

- ① 一口大にしたサケの切り身に塩・コショウを振り、小麦粉をまぶして油で揚げる。
(お好みですが、皮を取るのをおすすめ)
- ② 玉ネギ・ピーマンを薄くスライスして塩水に漬けておく。
- ③ 酢・サラダ油・塩・コショウを合わせ、つけ汁を作る。
- ④ つけ汁に揚げたサケをつけ、皿に移し水切りをした玉ネギ・ピーマンを載せて出来上がり。

◎材料

サケ、玉ネギ、ピーマン、酢、サラダ油、砂糖、塩、コショウ
(添え物)

ミニトマト、レモン



<ポイント>

つけ汁にしょうゆを入れると南蛮づけになります。