



「北海道産 秋鮭」を使用したメニューを紹介

秋鮭が美味しい季節になりましたね。鮭は焼き以外にも色々な調理法で楽しめる食材です。秋鮭バーガーはサクッと揚げた秋鮭とタルタルソースがクセになる美味しさです♪秋鮭ロールキャベツは、カマンベールチーズと一緒に包むことで濃厚な味が楽しめます。肉だねが要らないので簡単に作ることができますよ!

秋鮭バーガー

1人分 エネルギー 570kcal 塩分 1.4g



■材料 (4人分)

バーガー用バンズ ……4セット
 マヨネーズ ……適量
 バッター粉
 A 小麦粉 ……大さじ2
 溶き卵 ……大さじ2
 マヨネーズ ……大さじ1/2
 牛乳 ……大さじ1/2
 パン粉 ……適量
 秋鮭切身 ……4切
 塩胡椒 ……少々
 グリーンリーフ ……4枚
 チェダーチーズ ……4枚

〈タルタルソース〉

玉ねぎ ……40g
 卵 ……1個
 B レモン汁 ……小さじ1
 マヨネーズ ……大さじ4
 砂糖 ……ひとつまみ
 塩 ……ひとつまみ

■作り方

1. Aを混ぜ合わせバター粉を作る。
2. 秋鮭は骨と皮を取り、塩胡椒をまぶす。※大きければ1/2カットする。
3. 秋鮭を1.バター粉にくぐらせた後、パン粉をまぶし油で揚げる。

〈タルタルソース〉

4. 玉ねぎをみじん切りにする。
5. 卵を固ゆでし、みじん切りにする。
6. 4.みじん切り玉ねぎ、5.みじん切りゆで卵、Bの調味料を全て混ぜ合わせる。
7. バンズを軽くトーストしてマヨネーズを塗る。
8. グリーンリーフ、チェダーチーズ、輪切りにしたトマト、3.の秋鮭フライ、タルタルソースをバンズに挟む。
9. シューストリングを揚げる。
10. お皿にハンバーガーとシューストリングを乗せて完成。

秋鮭ロールキャベツ

1人分 エネルギー 420kcal 塩分 1.0g



■材料 (4人分)

秋鮭切身 ……4切 しめじや舞茸などのキノコ類
 塩胡椒 ……適量 ……適量
 キャベツの葉 ……大きいもの8枚 生クリーム ……200ml
 カマンベールチーズ ……8個 粗挽き胡椒 ……適量
 水 ……600ml チャービル ……適量
 コンソメ ……小さじ4

■作り方

1. 秋鮭は皮と骨を取り除き、塩胡椒を振り一口大(1/2か1/3カット)に切る。
2. キャベツの葉を洗い、耐熱皿に乗せラップをかけ、電子レンジで600wで4分加熱する。
3. キャベツの粗熱を取り、1.の秋鮭を葉の根元側に置く。
4. 3.の上にカマンベールチーズをのせて巻く。
5. キャベツの巻き終わりを下にして鍋に敷き詰める。
6. 鍋の中に水、コンソメ、キノコ類を入れ蓋をして中火で15分煮込む。
7. 火を止め生クリームを加える。
8. かき混ぜながら沸騰直前まで再度加熱する。
9. 皿に盛り付け、お好みで粗挽き胡椒をかけ、チャービルをそえて完成。

