

さけのおかず

大百科 鮭

こんなにいろいろ作れる！

以前、アンケートで読者の皆さんに「よく使う魚は？」とおたずねしたところ、1位を獲得したのは「さけ」。値段が手ごろで、子どもからお年寄りまで食べやすいのがその理由のようです。さけは、まさに今が旬。そこで、焼くだけになりがちなさけ料理のバリエーションをたっぷりご紹介いたします。人気の刺身用サーモンで作るアイディアレシピも登場します。

うまうま



生さけ

その名のとおり、塩のついていない生のさけ。さまざまに料理に使えます。天然のさけのうち、旬の秋にもっとも多く出回るものを「秋さけ」「初夏のもの」を「時さらず（時さけ）」と呼びます。そのほかチリやノルウエーからの養殖のさけが一年中出回っています。



生さけのハーブパン粉焼き p.7



生さけのエスニックごはん p.9



生さけのピリ辛ちゃんちゃん焼き p.9

甘塩さけ

昔ながらの塩さけは、長期保存のため皮の上から塩をたっぷり塗って熟成させたもの。うま味はあるものの、塩味が強すぎて料理には不向きでした。今、多く出回る甘塩さけは、さけを塩水につけて塩味をしみこませたもので、塩分は少なめで料理にも使えます。焼くだけで食べられ、朝ごはんにも欠かせません。



甘塩さけとさといもの炊きこみごはん p.10



甘塩さけの紙包み蒸し p.11



甘塩さけとほうれんそうのグラタン p.12

刺身

すしネタとしてすっかり人気になったサーモンの刺身。さけは元来生食できない魚でしたが、えさや環境を徹底管理して養殖し、生でも食べられるようになりました。ノルウエーやチリから輸入されています。切るだけで食べられるので、サラダやマリネなどにも幅広く使えます。



サーモンの南蛮漬け p.16



サーモンとキウイフルーツのサラダ p.17



サーモンのカルパッチョ p.18

カリフラワーとえびのみそグラタン

みそはクリーム系の味とも相性がいい。グラタンですが、ごはんのおかずにもなります。



野菜
ごよみ

カリフラワーとたこのラグーソースパスタ

ラグーソースとは、素材を細かくきざんだイタリアのソース。クリームチーズでコクを出すのがポイントです。



野菜
ごよみ

the data of cauliflower

選び方

つぼみ（白く、こんもりした部分）が、かたくしまって盛り上がり、重量感のあるもの。表面に斑点や傷がないもの。葉がみずみずしいもの。



保存法

つぼみが開いて変色しやすいので、早めに使う。ポリ袋に入れて野菜室で保存する。または、小房に分け、ゆでてから冷蔵保存しても。冷凍するときは、かためにゆでて、保存袋に入れる。使うときは、凍ったままか、半解凍で加熱調理する。

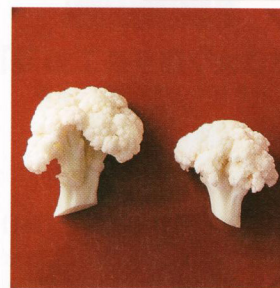
旬と栄養

旬は冬。アブラナ科独特のイオウ化合物を含み、がん予防になるといわれている。ブロッコリーから改良された野菜で、ビタミンCを含む（ただし、ブロッコリーより含有量は少ない）。

基本情報

- 【科目】……アブラナ科。和名では「花やさい」とも呼ばれ、くせがなく、いろいろな料理に使える。
- 【歴史】……原産は不明。日本には当初、観賞用として入ってきたが、食用として広く栽培されるようになったのは昭和30年ころ。

知ってク やさい



カリフラワーやブロッコリーのレシピでは、「小房に分ける」ということばがよく登場します。いずれも茎から枝葉に分かれるように房がついているので、分かれる部分に包丁を入れると、小房に分けることができます（写真左）。「小さめの小房に分ける」というときは、それをさらに半分切る（または割る）イメージです（写真右）。

カリフラワーは酢を入れた湯でゆでると、色がきれいに仕上がるといわれていますが、最近のものはアクが少ないので、さほど意味はありません。ただし、歯ごたえはよくなるので、食感を残したいときは（例：p.54「カリフラワーの中華だれ」）、酢を加えてゆでる場合もあります。

酒つま

お酒を愛する方に贈るおつまみ3ステップレシピ。
料理／吉田栄子(渋谷教室) 撮影／松島均



今月のお酒

芋焼酎

主原料はさつまいも。甘く香ばしい香りが芋焼酎の特徴です。毎年この時期、その年に仕込まれた「新焼酎」が出荷されています。

うち飲みのコツ 3か条

1 焼酎を割る水や氷は、こだわっておいしいものを選んでみて。飲み口がよくなります。

2 焼酎を水で割って「一晩おく」「前割り」もお試しを。水とアルコールがなじみ、まろやかに。

3 気温が低いと焼酎のうま味成分が沈殿しやすくなります。そそぐ前にびんをやさしく振ります。

飲み方いろいろ

*寒い日にびったりなのはお湯割り。お湯 焼酎の順に器に入れると、味と香りが引き立ちます。

*お湯の代わりに緑茶で割る「緑茶割り」は魚料理との相性がよく、焼酎のクセがにが手な人にも飲みやすくなります。

こんなつまみが合う

香りを楽しむ芋焼酎には、和食のまろやかな味が相性ぴったり。みそやしょうゆなどの塩気や、塩辛や酒盗などもよく合います。

冷蔵庫に作っておくと、晩酌が楽しくなります。

半熟味つけ卵

■材料 2人分(1人分88kcal) 卵 2個

A(しょうゆ・みりん…各大さじ3 砂糖…小さじ1 にんにく・しょうが(それぞれ薄切り)…各5g 水…150ml 赤とうがらし…1/2本)

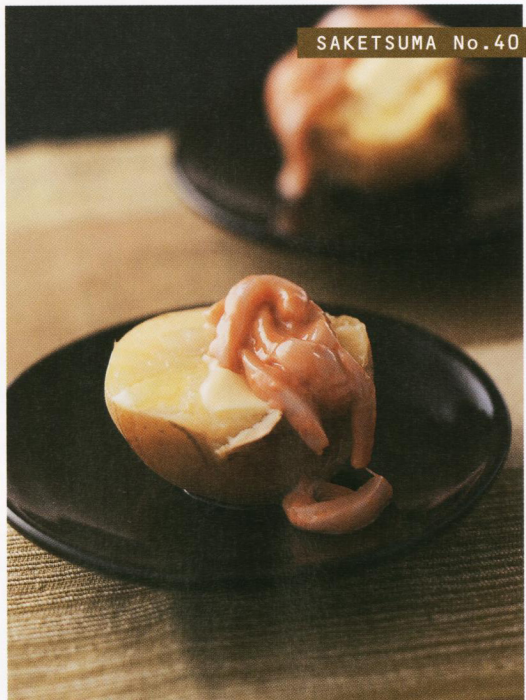
ねぎ(白い部分)のせん切り(飾り用)…適量

- 1 卵は冷蔵庫から出し、室温にもどす。小鍋に湯を沸かし、弱火(フツフツと煮立つくらい)にして卵を入れる。
- 2 5〜6分ゆで(最初の1分は菜箸で卵をころがす)、すぐ冷水にとる。軽くひびを入れ、水につけながら殻をむく。
- 3 厚手のポリ袋にAを合わせてゆで卵を入れ、袋の口をとじる。冷蔵庫にひと晩おく。卵を器に盛りねぎを添える。



SAKETSUMA No.39

SAKETSUMA No.40



意外な組み合わせに、やみつき必至! 塩辛じゃがバター

■材料 2人分(1人分125kcal)
じゃがいも 大1個(200g)
バター 10g
いかの塩辛 大さじ2

- 1 じゃがいもは皮ごとよく洗う。ぬれたままラップはせず、電子レンジで約3分(500W)加熱する。
- 2 じゃがいもを裏返し、竹串がすっと通るまで、さらに約2分加熱する。
- 3 じゃがいもを半分に分けて皿にのせ、それぞれにバターと塩辛を半量ずつのせる。