

秋鮭のパリパリチーズムニエル



材料

4人分

生秋鮭	4切れ
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ4
サラダ油	大さじ1
粉チーズ	大さじ4
ケチャップ	適量
バジル	適量

作り方

- 1 秋鮭に塩・こしょうをふり、水分をキッチンペーパーで取って小麦粉を薄くまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて熱し、①の秋鮭の片面を焼く。7割ほど火が通ったら裏返して粉チーズを入れ、粉チーズがパリパリになり、もう片面に火が通るまで焼く。
- 3 2の秋鮭を器に盛り、ケチャップ・バジルを添える。

※お好みでレモンを添えてもOK！

主催：札幌市中央卸売市場水産協議会 魚食普及委員会

レシピ提供：北海道ぎょれん

秋鮭の炊き込みご飯



鮭に下味をしっかりつけましょう。炊き上がりを混ぜる時は、鮭の身がくずれないように気を付けて。

材料

4人分

昆布	8cm
米	3カップ
さけ(生秋鮭)	150g

作り方

- 1 米は洗って炊飯器に入れ、目盛りまで水を注いで昆布を加え、30分以上おく。
- 2 鮭は皮と骨を除いてひと口大に切り、酒大さじ1、しょうゆ大さじ3に5分漬ける。
- 3 1に2の漬け汁を加え混ぜ、鮭をのせて普通に炊く。
- 4 3が炊き上がったらこんぶをとり除き、あさつき4本の小口切りを加えて大きく混ぜ、器に盛る。

主催：札幌市中央卸売市場水産協議会 魚食普及委員会
レシピ提供：北海道ぎょれん

秋鮭のみそマヨ焼き



みそとマヨネーズが、秋鮭のうまみを引き立てるんです。ホイル焼きは手軽で簡単便利！

材料

4人分

さけ(生秋鮭)	4切れ
しめじ	1パック
玉ねぎ	大1個
レモン	少々

作り方

- 1 秋鮭は両面に軽く塩、こしょうをふる。
- 2 しめじは石づきをとって小房に分ける。
- 3 玉ねぎは1cm厚さの半月切りにする。
- 4 アルミ箔にバター少々を塗り、3を敷いて1と2、あればタイム適宜をのせてアルミ箔をきっちりと包む。
- 5 オーブントースターまたは焼き網で8~10分、香りが立つまで蒸し焼きにし、アルミ箔を開いて秋鮭にマヨネーズ大さじ5、みそとすり白ごま各大さじ1を合わせたものを等分に塗り、2~3分焼く。
- 6 くし形に切ったレモンを添える。

主催：札幌市中央卸売市場水産協議会 魚食普及委員会

レシピ提供：北海道ぎょれん

秋鮭と玉ねぎの甘辛丼



料理研究家 坂下 美樹さんのレシピ。玉ねぎとのコンビネーションも最高、甘辛の味付けがクセになる美味しさです。卵黄をくずせば、また違う味わいが楽しめるが嬉しいヘルシー丼メニュー。

材料

4人分

秋鮭(生)	4切れ
ご飯	4人分
玉ねぎ	2個
玉子	4個
三つ葉	適量
サラダ油	適量
材料A	
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2

作り方

- 1 秋鮭は大き目のそぎ切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油をひいて熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めて一旦取り出す。同じフライパンにサラダ油をたし、秋鮭に軽く塩・こしょうをして焼き、玉ねぎを戻し入れて調味料(材料A)をからめる。
- 3 丼にご飯を盛り、2をかけて三つ葉を添え、玉子をトッピングする。

主催：札幌市中央卸売市場水産協議会 魚食普及委員会
レシピ提供：北海道ぎよれん

塩秋鮭とアボカドのマヨネーズトースト



アボカドとの相性が GOOD!お手軽ワンフィンガーメニュー

材料

4人分

塩秋鮭	2切れ
食パン	4枚
アボカド	1個
カラーピーマン (赤・青)	各適量
溶けるチーズ	40g
マヨネーズ	大さじ2~3
レモン汁	大さじ1/2
塩・こしょう	各適量

作り方

- 1 塩秋鮭は電子レンジ（600W）で2~3分加熱して身を粗くほぐしておき、カラーピーマンは輪切りにしておく。
- 2 アボカドは皮をむいてフォークで粗くつぶし、レモン汁・マヨネーズ・塩・こしょうを混ぜておく。
- 3 食パンに②を塗り、①の塩秋鮭・ピーマンをのせ、溶けるチーズをかけてオーブントースターで色良く焼く。

主催：札幌市中央卸売市場水産協議会 魚食普及委員会
レシピ提供：北海道ぎょれん