

中秋に次ぐ十三夜の食卓に! 名残の月を愛でる献立



9~11月頃、海から川に戻ってくるサケは「秋味」とも呼ばれ、産卵前のため身が引き締まって脂が少なく、さっぱりした味わい。ビタミンB12やビタミンD、抗酸化作用の強いアスタキサンチンなどの栄養も豊富。今回はサケを使った、月夜の風情にぴったりの献立をご紹介します。

雲に隠れた サケのみりん焼き

▶ 材料 (2人前)

サケ……………2切れ	【卵白あん】(作りやすい分量)
塩……………少々	卵白……………1個分
サラダ油……………適量	水……………150cc
みりん……………大さじ3	塩麹……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1	A [かたくり粉…小さじ1
大葉……………2枚	
卵黄……………2個分	

▶ 作り方

1. Aをまぜ合わせ、約20分置く。
2. サケの両面に塩を振り、約10分置いて、出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。
3. ボウルに卵白を入れ、角が立つまでしっかり泡立てる。
4. 鍋に水と塩麹を入れて沸騰させる。1を回し入れてすぐにまぜ、とろみを付ける。
5. 3を加え、さっくりとまぜて火を止める。
6. 熱したフライパンにサラダ油を薄く引き、盛り付けた時に表になる面を下にして、サケを弱めの中火で焼く。
7. 薄く焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通す。
〈point〉サケは火が通りやすいので、焼き過ぎに注意しましょう。ヘラなどで軽く押さえて弾力を感じなければ、焼けている合図です。
8. 7のフライパンにみりん・しょうゆを入れ、スプーンなどでサケにかけながら煮詰め、ツヤが出たら火を止める。
9. お皿に大葉を敷いてサケをのせ、5の卵白あんをかけ、卵黄を添えればできあがり。



アドバイス 卵白をピンと泡立てるコツは、水気のないきれいなボウルと器具を使うこと。水分や油分があると泡立ちにくくなってしまいます。加熱する時は、まぜ過ぎると気泡が崩れてしまうので注意しましょう。

3種のキノコのマリネ

▶ 材料 (2人前)

マッシュルーム・マイタケ・シメジ……………計75g
オリーブオイル…大さじ1/2
バルサミコ酢…大さじ1/2
しょうゆ麹(またはしょうゆ)……………小さじ1/2

▶ 作り方

1. マッシュルーム・マイタケ・シメジは石づきを取り、食べやすい大きさに手で割く。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、1を中火で炒める。
〈point〉かきまぜ過ぎると余分な水分が出てしまうので、焼くイメージで。
3. バルサミコ酢・しょうゆ麹を加え、さっと炒めたらできあがり。

アドバイス

香りが強いマイタケは、マリネにするとおいしさが引き立ちます。マッシュルームの代わりに、歯応えのあるエリンギもおすすめ。「しょうゆ麹」は、麹100gにしょうゆ150ccの割合でまぜて約1週間発酵させたもの。麹のうまみが加わり、腸内環境を整える腸活にも役立ちます。

〈レシピ協力〉

家族の健康を守る家食の専門家
保坂敦子さん



大阪・江坂の自宅にて、家庭で作る食事「家食」の大切さを伝える料理教室を開催。栄養バランスや見た目も考えつつ、手に入りやすい食材で作るレシピが人気を集める。みそを手作りするコースや、腸内環境に関する座学を含むコースなども。

保坂敦子 料理教室

☎ 090・5965・7001
(10:00~17:00、土・日曜休)
□ <https://atsukohosaka.com/>