

いぶりお魚キッチン

苫小牧漁業協同組合女性部作成レシピ

いぶり6次観光



秋鮭のマヨマスタード和え

材料（4人分）

秋鮭切り身…2切れ
しめじ…1/4
パプリカ…1/4
塩こしょう…少々
マヨネーズ…大さじ2
粒マスタード…大さじ1
サラダ油…適宜
バター…適宜

つくり方

①鮭の切り身は、斜めそぎ切り、一口サイズに切り、軽く、塩こしょうする。
②しめじは石づきをとり、バラバラにしておく。パプリカは薄切りにする。
③フライパンを熱し、サラダ油を多めに入れ、バターを入れ、中火で鮭を焼く。両面焼けたら一旦皿に取り出す。
④残っている油でしめじ、パプリカを炒め、軽く塩こしょうする。火を止めてから、③の鮭を戻し入れ、マヨネーズ、粒マスタードで和える。

☆調理のコツ：

秋鮭は焼きすぎるとパサパサするので、中火で外をカリッと焼き、中は余熱で火が通る程度にする。フライパンが熱すぎると、マヨネーズが分離してしまいますので、必ず火を止めてから入れる。

北海道胆振総合振興局産業振興部水産課

このレシピは振興局独自事業「隠れた食材等を活用した魚食普及推進事業」で作成し、レシピに関する諸権利は、北海道胆振総合振興局産業振興部水産課に帰属します。



その先の、道へ。北海道