

いぶりお魚キッチン

北斗文化学園インターナショナル調理技術専門学校
作成レシピ

いぶり6次観光



噴火湾の秋鮭で

味噌風味リゾット…胆振の野菜を添えて

材料（4人分）

鮭（切り身）…100g×2切れ
ご飯…600g
ぶなしめじ…100g
エリンギ…100g
玉ねぎ…60g
にんにく…半かけ
芋（メークイン）…2個
キャベツ…200g
人参…120g
ねぎの青い部分…適量
オリーブオイル…40g程
白ワイン…大さじ3
バター…20g
粉チーズ…20g
生クリーム…40cc
味噌、酒、味醂…大さじ2
パセリ…少々
ブイヨン（又は水）…300cc
塩、胡椒、醤油…適宜

作り方

- ①味醂・味噌・酒を合わせ鮭の切り身と一緒に袋に入れ1時間ほど漬け置く。
- ②しめじは半分の長さに切り、手でほぐす。エリンギは3cm位の短冊切りにする。
- ③芋は2～3cmの輪切りにし、水にさらしておく。
- ④味噌から鮭を取り出し軽く拭いてクッキングシートを引いたフライパンで両面に焼き色がつくように焼き上げる。（味噌は捨てずに残しておく）
- ⑤シートごと鮭を取り出して身をほぐす、残ったフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ香りを出す程度に熱する。そこに玉ねぎを加えしんなりしてきたら茸類を加え軽く炒め、ご飯、ブイヨン、白ワインを加える。
- ⑥一煮立ちしたら鮭を加え、生クリーム・バター・粉チーズを入れ味を調える。
- ⑦芋の水分を拭き取り170～180℃の油できつね色になるまで揚げ、薄切りにした玉ねぎも揚げる。
- ⑧キャベツと人参を残しておいた味噌で炒める。
- ⑨皿に揚げた芋と炒めた野菜を添えて中央にリゾットを盛り付け、パセリを刻んだものを散らし、揚げた玉ねぎを飾り完成。

☆調理のコツ：

炊いたご飯を使うので煮すぎない
にんにくとオリーブオイルは火をつける前にフライパンへ入れる

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