

魚料理が劇的に変わる！

料理人が教える
魚の切り身を
美味しく食べる方法



鮭は焼くよりも
美味しい
食べ方がある

魚料理、ハードルが高い と思っ ていませんか？



**魚料理は、苦手。
美味しく作れない。
あまり触りたくない。**

**どうやって作れば
よいかわからない
と、思っ
ていませんか？**

今は、便利な世の中です。

自分で切り身にすることなく、
骨も取り除かれて、

家に帰って調理するだけの
状態で手に入られます。

あとは、美味しく調理するだけです！！



魚は、いつも焼くだけって。

本当にもったいないです。

**ほんの少しのコツで
あなたの魚料理は
劇的に美味しく変わります！！**

魚を切り身を
美味しく食べるには
2つのポイントがあります。

1. 臭みを取る

2. 旨味を活かす



1. 臭みを取る

魚の切り身は、食品トレーに入っていますが、これをそのまま冷蔵庫に入れてはいけません。

**まずは、
しっかりと水洗いしてください。**



旨味が逃げるという方もおられますが、
**切った断面から匂いの素となる
魚の内液や雑菌を取り除きましょう。**

そして、キッチンペーパーなどで、
水気をしっかりとふき取ってください。



**この作業をするだけで、
魚臭さは、かなりとれます。**

続いて、
うっすらと塩をふりましょう。
この塩は、塩味をつける役割でなく、
魚臭さを取り除く役割です。
和食用語で「薄塩をあてる」といいます。



うっすらと塩をしておくと、
塩の効果で魚から軽く臭みと
ともに水分が抜けてきます。

**水洗いする。
うっすらと塩を振る。**

この作業をするだけで、
調理された魚料理の美味しさは、
劇的に美味しくなります。

2. 旨味を活かす

魚の旨味を逃がすことなく
料理ができれば、
美味しい魚料理になります。



魚は、火を入れすぎると、
固くなり、パサパサになってしまいます。

火を通しすぎず、しっとりとジューシーに
仕上げましょう。

魚料理といえば、
焼き魚をされる方が多いですが、

**実は、魚を焼くことが、
調理の中では、一番難しいのです。**

ただでさえ難しいのに、
家庭だと、
魚のグリルで焼く方も多いのでは？



グリルだと、ふたをして、
焼かれている工程を
**直接見ることができないので、
上手く焼けるのは、至難の業です。**

焼きすぎだったり、生焼けだったりと、
良く聞く話です。

魚料理は、焼くだけが、 魚料理ではありません。

「生」「ゆでる」「煮る」
「蒸す」「揚げる」「炒める」
といった調理法を身につけると、
**魚も美味しく食べられるし、
レパートリーも増えるので
オススメです。**



今回は、鮭料理をご紹介します。

そもそも鮭は、
**子供にも人気があったり、
お弁当のおかずに重宝されたりと、
多くの方に愛されている食材です。**



鮭は昔から「**薬食い**」といわれ、
風邪予防として重宝されていた魚。
その理由はサーモンピンクの天然色素
「アスタキサンチン」で、
優れた抗酸化物質で
免疫力を高めてくれます。

1、鮭のレモン蒸し



フライパンで作り、フライパンごとテーブルに並べてしまう簡単料理。

きゃべつ、エリンギ、えのき茸を食べやすい大きさに切り、フライパンに敷き、鮭を置いて、塩をふります。

お酒を少し入れて、レモンの輪切りをおいて、
後は、ふたをして加熱するだけ。

お酒が飛んで、鮭に火が入ればOK！
最後にいんげんの塩茹でを添えました。

**鮭に火が入ると、
他の野菜も火が入っています。**

お好みでワインで蒸したり、
ハーブソルトで味付けしたりすれば
バリエーションも広がります。



2. 鮭じゃが 味噌バター風味



肉じゃがの鮭バージョン。
作り方は、肉じゃがと同じ。

じゃがいも、にんじん、玉ねぎを
食べやすい大きさに切り、油で炒めます。

油がまわったら、だしを入れて加熱します。
沸騰したら火を弱めて鮭を入れます。

白味噌、塩、みりん、少しのしょうゆで
味付けしてコトコト炊きます。

じゃがいもやにんじんが柔らかくになったら、
仕上げにバターを入れて火を止めます。

ゆがいたブロッコリーを添えて完成です。



**白味噌、バターとともに鮭やじゃがいもとの
相性も抜群です！！**

熱々がさらに美味しいです！！

3. 鮭の竜田揚げ しょうが風味



鮭を一口大に切り、
しょうゆ、みりん、お酒、しょうがのすりおろし
に漬け込みます。
15～20分して打ち上げて、
水気をしっかりとふき取り、
片栗粉をつけて揚げます。
焦げやすいので揚げ過ぎに注意してくださいね。
かぼちゃとピーマンを添えました。

お弁当のおかずぴったりですよ！

4. ゆで鮭



鮭をゆでただだけの単純料理。
しかし、**実は奥が深くものすごく美味しい。**

沸騰したお湯にお酒を加えて、
沸かさないうちにじっくりと加熱。

加熱時間も1分半から2分。
火が入ったギリギリのところ。

**加熱しすぎないのが、
魚を美味しく食べるポイント。**

それを突き止めると、こういう料理に。
ポン酢と大根おろし、刻みねぎ。
お好みで一味、七味など。



**簡単でめちゃ美味しいゆで鮭。
本当にオススメです！！**

鮭料理で一番かも！！と思っています。

5. 鮭の炊き込みご飯



過去の体験会で作った炊き込みご飯。
鮭は炊き込みご飯にしても美味しいんです。
あらかじめ焼いておいた鮭に
しめじ、れんこんをいれて炊きました。
味付けは、しょうゆ、みりん、お酒。

**焼いた鮭を入れると、生臭さがなくなり、
鮭の旨味がごはんにも染み渡るのです。**

**鮭好きには、
たまらない炊き込みごはんですよ**

そもそも**魚料理**とは、
難しいものではなく、
ポイントを身につけることで、

「**レシピの味**」ではなく、

「家庭の味」

にすることができます。

