

### 鮭（サケ）

海水で生活し、産卵のために生まれた川に戻ってくるものをサケ（サーモン）と呼び、一生を淡水（川や湖）で過ごすものをマス（トラウト）と呼ぶ。一般的にサケといえばシロサケを指しますが、とくに味がよいとされるのは、ベニザケやキングサーモンでメスよりもオスの方がおいしいとされ、秋に戻ってきて川に入る直前にとれたサケが美味。

### 鮭のみそ風味ピカタ



#### <材料>

生鮭2切れ 溶き卵1個分 大葉5枚 溶けるスライスチーズ4枚

#### <<調味料B>>

上高地みそ40g 砂糖大さじ3 酒大さじ1 牛乳小さじ1

#### 【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを混ぜ合わせておく。
- ② 大葉はせん切りにする。
- ③ スライスチーズは6等分に切る。
- ④ 鮭は骨と皮を取り除き1cm厚さに切る。
- ⑤ 鮭に小麦粉を薄くつける。
- ⑥ フライパンにサラダ油大さじ2を中火で熱し、鮭を溶き卵にくぐらせて並べ入れる。
- ⑦ 両面に薄く焼き色をつけて①のみそをぬり、溶けるチーズをのせてフタをし、弱火で蒸し焼きにしてチーズを溶かす。
- ⑧ 器に盛り、大葉をトッピングする。

#### 鮭児（けいじ）

産卵する年齢に達していない若いシロサケ（白鮭）。

漁獲量は数千匹に一匹の割合。

#### キングサーモン

マスノスケと呼ばれ、2mくらいの大きさになる。