

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。

鮭とじゃがいものみそ風味スープ



<材料>

生鮭2切れ200g じゃがいも100g 小松菜80g 固形スープ1個
牛乳200cc 上高地みそ30g

【作り方】

- ① 鮭は骨と皮を取り除いて2センチ幅に切る。
- ② じゃがいもは皮をむいて7ミリ角切りにして水にさらす。
- ③ 小松菜は根元を切り落として2センチ長さに切る。
- ④ なべに水500ccと固形スープ、じゃがいもを入れて中火にかけて煮る。
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら鮭と小松菜を加えて3分煮る。
- ⑥ ⑤に牛乳を加えて煮立つ直前にみそを溶き入れ、味を調える。