

## 『函館産の鮭を使った料理』

### 『鮭の三平汁』



#### 【材料】2人分

鮭のアラと身 ……適量  
 じゃがいも ……1個  
 人参 ……適量  
 大根 ……適量  
 長ネギ ……1本  
 水 ……400cc  
 函館真昆布 ……15cm  
 ほんだし ……少々  
 味の素 ……少々  
 塩 ……ひとつまみ  
 料理酒 ……少々

#### 【作り方】

- ① 鍋に水・昆布を入れて1時間ほどつけておく。
- ② 鮭は一口大に切り、アラとともに塩をふりかけておく。
- ③ じゃがいもは4等分に切り、人参は5mm幅の半月切り、大根は7mm幅のいちよう切りにする。
- ④ 長ネギは1cm幅の斜め切りにする。
- ⑤ ②の鮭を熱湯でしもふりする。うろこなどを洗い流し①の鍋に入れて、酒少々を加え中火にかけ煮立ったらアクを取る。
- ⑥ ③のじゃがいも、人参、大根を加え15分ほど煮る。
- ⑦ 野菜類が柔らかくなったら、塩、ほんだし、味の素で味をととのえ、④の長ネギを加えてひと煮立ちさせる。

### 『焼き鮭のベーコン巻き』



#### 【材料】2人分

鮭 ……2切れ  
 ベーコン ……4枚  
 塩 ……少々  
 こしょう ……少々  
 バター ……1かけ  
 サラダ油 ……少々  
 小麦粉 ……少々  
 サニーレタス ……2枚  
 レモン ……1/4

#### 【作り方】

- ① 鮭に塩・こしょうをする。ベーコンは広げてめん棒や瓶でたたき伸ばしておく。
- ② ベーコンの上に鮭をのせて巻き、小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンに油をひいて熱し、ベーコンの巻き終わりを下にして並べて焼く。こんがり焼けたら裏返して焼き上げ、仕上げにバターを入れる。
- ④ 器にサニーレタスを添えて盛り付け、レモンを添える。

