

鮭の粕煮

寒い冬にあたたまるメニューの1つが「酒粕」を使った「粕煮」や「粕汁」。当院の「鮭の粕煮」は伝統の味であり好評です。なかなか自宅で作る機会はないと思いますので紹介します。

栄養科
おすすめ
レシピ



材料

分量(4人分)		
生鮭		4切れ
板粕		70g
A	味噌	大さじ1+小さじ1
	砂糖	大さじ1+小さじ1
	醤油	小さじ2
大根		1/4本
人参		1/2本
絹さや		8枚

エネルギー…200kcal たんぱく質…20g 塩分…1.2g (1人分)

【作り方】

- ① 鮭を水で洗います。
大根はいちょう切りにし、下茹でします。
人参はいちょう切りにします。
絹さやは茹でておきます。
- ② 板粕をサイコロ状にカットします。
- ③ 鍋に少なめに湯を沸かします。沸騰したら②を入れしっかり溶かします。
- ④ 溶けたらAを煮溶かします。
- ⑤ 大根・人参から先に煮ます。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら鮭を入れ、鮭に火が通るまで煮ます。
- ⑦ 器に盛り、絹さやを飾って完成です。

ポイント!

- 板粕をサイコロ状にカットしておくことによって煮溶けやすくなります。
- 煮汁のお湯の分量は、「鮭を入れた時にひたひた」になるように。多めに入れすぎないようにします。煮詰めるとしょっぱくなります。

調理担当者より一言!!

じっくりコトコトと煮ることによってコクも出ます。身体があたたまる一品です。脂ののったブリでもおいしく召し上がれます。

調理師 井坪

