

桐原醸造新聞

2017年3月号

いつもご注文ありがとうございます。

ひな祭りやホワイトデー、確定申告に年度替りと、何かと忙しい3月ですが、桜の開花や新しい出会いなど、ワクワクすることもいっぱいですね。

今日は、そんな忙しい時でも簡単にできて保存もきく、南蛮漬けレシピです。南蛮漬けというとアジが一般的ですが、今回は生鮭で作ってみました。

ところで、鮭は赤身魚か白身魚かご存知ですか？

…オレンジだから赤身？ いえいえ実は、白身魚なのです。鮭のあのピンク色はアスタキサンチンという成分が素になっていて、赤身のマグロのように熱しても白くならないのが特徴です。アスタキサンチンの強力な抗酸化作用は、動脈硬化やメタボ予防、眼精疲労や筋肉疲労にも効果があります。鮭に豊富に含まれるDHAとEPAは、学習・記憶能力の向上に加え、心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病などの生活習慣病の予防効果があると言われています。コレステロールの代謝促進や肝臓強化に優れた効果を発揮するタウリンも豊富で、カルシウムやアルギニン、ビタミンA、B群や、D、Eなども多く含まれ、美肌にも効果がある、とっても優秀なお魚なのです。栄養学なんて存在しない昔から鮭をこよなく愛する日本人。きっと舌で、肌で、体で感じるのでしょうか。

今回の鮭の南蛮漬けは、揚げた鮭と切った野菜を、レモンと唐辛子でスッキリピリッと仕上げました。なんでもおまかせ酢を使うのでとっても簡単。冷蔵庫に残ったお魚と野菜があったら、作ってみてはいかがでしょうか？

鮭の南蛮漬け 2人分



材料・生鮭2切れ・塩・胡椒・片栗粉・玉ねぎ小1個・人参適宜・レモン1個・唐辛子適宜・カネキ醤油なんでもおまかせ酢200cc～

作り方・玉ねぎと人参を細切りにし、なんでもおまかせ酢に漬けておく。生鮭を適当な大きさに切り、塩胡椒を振り、片栗粉をまぶしたら180度の油でカラッと揚げる。玉ねぎと人参を端に寄せ、油を切った鮭を酢につけたら、玉ねぎと人参を鮭の上に満遍なく乗せる。レモンの輪切り、唐辛子の輪切りを乗せたら、味が馴染むように一晩おく。

*急いでいる時は漬け込まずに、揚げたての鮭に切った野菜を乗せ、上からおまかせ酢をかけるだけでも美味しいですよ。それをレタス包みにしても◎

しっかりした味付けなので、おつまみにもお弁当にもいいですよ。