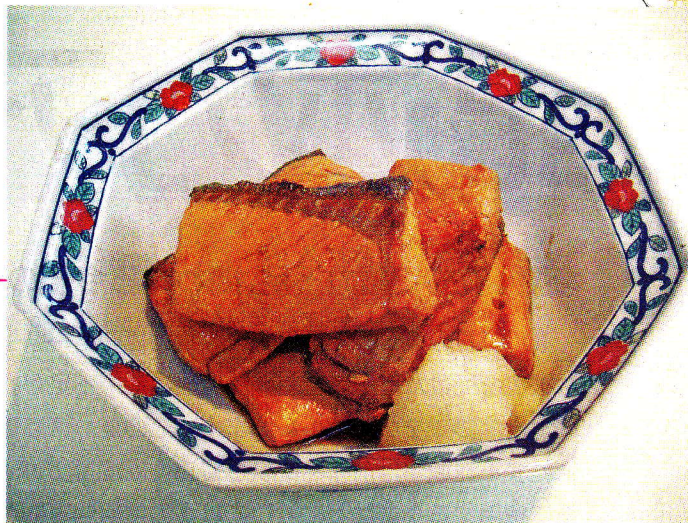




サケの焼き漬け

材料(4人分) サケの切り身10センチ幅1枚(300グラム)、しょうゆ大さじ4、みりん大さじ2、酒大さじ2、ダイコン5センチ(100グラム)



作り方

①サケはそぐようにして切り、4センチ×6センチくらいの切りもちのような形=写真⑥=にする(これを「もち切り」といいます。おもちのように四角い形になるからです)

②グリルの金網に、くっつき防止にアルミホイルをのせ、その上にサケより少し小さめに切ったクッキングシートをしいて、シートがかくれるように上にサケをのせ、軽くこげ目がつくまで焼いて火

サケはそぐようにもち切りに



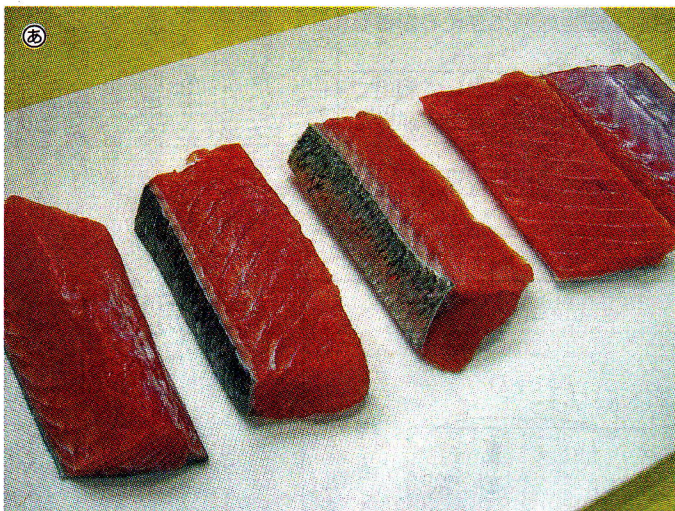
を止め、冷ます。

③なべに、しょうゆ、みりん、酒を沸騰させてから火を止め、冷ます。

④食品用ポリ袋に③と②を入れ、空気を抜いて1時間ほどおく=写真⑦。

⑤ダイコンの皮をむき、ダイコンをすりおろす。

⑥④をつけ汁とともに器にもりつけ、大根おろしをそえる。



今日のポイント

新潟の保存食 かめに入れた

●これは新潟の保存食です。魚をおもちのような四角い形に切るのには、新潟地方の切り方。縦に4等分してもよいです。かつてはかめで保存し、土間に置いていました。

●焼いてから冷ましたサケと、冷ましたつけ汁を合わせると、つけ汁がにごらず、汁までおいしくいただけます。

レシピ提供：キッズキッチンインストラクター
樋浦 恵、砂山和子

キッズキッチン協会

子どもたちの調理を通じた五感体験を全国的に推進しようと、2005年に設立されました。旬の食材や、行事食、地域の伝統食を積極的に取り入れています。