



食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介 No.26



「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員（通称・食改さん）による料理のレシピ紹介のコーナーです。

今回は、庄内浜で獲れる旬の魚を使った料理を2品紹介します。

今月のおすすめ一品目

鮭と大根の味噌ミルクスープ

1人分栄養量

- ・エネルギー..... 219 kcal
- ・食塩相当量..... 1.1 g

材料（4人分）

- ・大根..... 500 g
- ・生 鮭..... 3 切れ
- ・塩..... 小さじ4分の1
- ・バター..... 10 g
- ・小麦粉..... 大さじ2
- ・だし汁..... 2 カップ
- ・牛 乳..... 2 カップ
- ・味 噌..... 大さじ1
- ・グリーンピース..... 大さじ2
- ・粉山椒..... 適量

作り方

①大根は大きめの乱切りにし、水から15分下茹でする。鮭は塩を振って少し置

いたら、水気を取って1切れを3〜4つにそぎ切りにする。

②厚めの鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼いたら一旦取り出す。

③②の鍋に①の大根を入れて炒めたら一度火を止め、小麦粉を振り入れて粉っぽさがなくなるまで軽く混ぜる。

④だし汁を加えたら火を点け、アクを取りながら、大根が柔らかくなるまで煮て鮭を戻す。

⑤④に牛乳を加え、味噌を溶き入れてひと煮立ちさせたら火を止める。

⑥器に盛り付け、グリーンピースを散らし、お好みで粉山椒を振る。



今月のおすすめ二品目

イナダの酢煮

全量栄養量

- ・エネルギー..... 309 kcal
- ・食塩相当量..... 3.1 g

材料（4人分）

- ・イナダ（ブリ）..... 4 切れ
- ・人 参..... 2 分の1本
- ・春 菊..... 1 袋
- ・長ねぎ..... 2 分の1本
- ・煮汁（だし汁1.5カップ、酒75ml、みりん90ml、うす口醤油75ml、酢50ml、昆布適量）

作り方

①イナダは80℃程度のお湯に数秒通してから水に落とし、表面を流水で洗い、ペーパーで水気を取る。

②人参は短冊に切ってから茹でる。

③春菊は葉を茎から取り、水洗いする。茎も水洗いし、斜め切りにしたら熱湯で塩茹でする。火が通ったら水に落とし、絞る。

④長ねぎは針ねぎにし、水にさらす。

⑤鍋にイナダと煮汁を入れ、アクを取りながら静かに煮る。イナダに火が通ったら、人参、春菊を入れてひと煮立ちさせ、火を止める。

⑥器に盛り、針ねぎを上からのせる。