

8 1 . 鮭の一本料理 (その 8)

三平汁

庄内地方

材 料	(5 人 分)
塩 鮭	5 切
頭	1 頭
じゃがいも	400g
大 根	250g
にんじん	250g
こんにゃく	250g
絹さや	少々
出し昆布	2 枚
酒 粕	250g
塩	少々
醤油	少々

用具

- ボール
- 鍋

作り方

塩鮭は一切れの切り身を三つ位に切っておく。

頭は食べやすい大きさに切っておく。

じゃがいもは、二つ割か、四つ割りにする。

大根は半月切りか、いちょう型に切り、茹でておく。

にんじんは短冊切りにし、茹でておく。

こんにゃくは指先でちぎり、熱湯をかけておく。

絹さやは色よく茹でておく。

鍋に水5カップとこんぶを入れて、煮立った所でこんぶを引き上げ、酒粕を煮とかし、醤油、塩を入れ、鮭と野菜類を入れ、アクを取りながら煮る。

(酒田市 広野料理グループ)

熊谷 花井

82. 鮭の一本料理(その9)

鮭とうどんのあんかけ

庄内地方

材料	(5人分)
鮭	5切
うどん	1把
卵	1個
生姜	30g
パセリ	5本
片栗粉	大さじ3
砂糖	大さじ7
酒	大さじ3
醤油	大さじ3
水	1と1/3カップ

用具

- 蒸し器
- 卵切り器
- 鍋
- おろし金

作り方

鮭は皮を除き、塩を振り、蒸す。

うどんは茹でる。

卵も固茹でにする。

生姜をすり下ろす。

片栗粉であんを練っておく。

パセリは、みじん切りにして、さらしパセリにする。

器に、うどんを盛り、鮭をほぐしてかける。

あんをかけて、ゆで卵、パセリ、おろし生姜をあしらう。

ポイント

- あんは、片栗粉1：砂糖2～3：酒1：醤油1：水6の割合で作る。

鍋を火から下ろし、冷ましながら、かき混ぜるとツヤがあり、足のあるあんが出来る。

(遊佐町 北斗会)

金野 清子