



鮭は一年中、どこでも手に入りやすく、また切り身で売っていることが多いため、魚料理が苦手な人でも調理しやすい魚です。気になる魚の臭みも比較的少なく、塩を使って下処理するだけで簡単に魚の臭みを取り除くことができます。

ムニエル、焼き鮭以外にも、もっといろんな調理法にチャレンジしたい食材です。

鮭ときのこの炊き込みご飯

3人分 エネルギー 386kcal / たんぱく質 19.4g / 塩分 2.3g

材料 (3人分)

米	2合
鮭	2切れ (約160g)
塩	少々
だし汁	2カップ弱 (昆布を水につけておいたもの)
薄口醤油	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
しめじ	大1パック (約200g)

作り方

- ① 米はといでざるに上げ、約15分おく。
- ② 鮭は塩を振り、5分おく。キッチンペーパーで水気を切る。
- ③ 薄口醤油、みりん、酒とだし汁(もしくは顆粒だし小さじ1と水)を合わせ、2カップに計量する。
- ④ 炊飯器に、米、しめじ、鮭をのせて、③を注ぎ入れて普通に炊く。
- ⑤ 炊き上がったたら、鮭を取り出し、骨を取り除いて、身と皮をざっとほぐして戻し入れ、全体をふんわりとまぜる。
- ⑥ 好みで小葱を散らす。

簡単アレンジ！

甘塩鮭を魚焼きグリルなどで表面だけこんがり焼いてかた炊き込むと、香ばしい炊き込みご飯になります。甘塩鮭を使うときは、醤油の量を大匙1杯半に減らしましょう。

主食と主菜が一度に摂れ、あとは野菜を組み合わせれば、それだけで栄養バランスの取れた献立になります。

栄養のポイント

鮭は蛋白質の多い食材で、積極的に蛋白質を取りたいときに重宝する食材です。

最近注目されている栄養素のビタミンDは、魚が主な供給源であり、鮭にも豊富に含まれています。ビタミンDは油脂に溶ける脂溶性ビタミンなので、水洗いなどで失われる心配はなく、また加熱調理による影響も少ない栄養素です。