

77. 鮭の一本料理（その4）

鮭の煮付け

庄内地方

材料	(5 人分)
鮭切り身	5 切れ
醤油	1/2 カップ
みりん	大さじ 1
水	1/2 カップ
大根	500g
ささげ	15 本

作り方

醤油、水、みりんを合わせて煮立て、鮭の切り身を入れて煮付ける。

鮭を煮汁から取り出す。

煮汁で大根の輪切りを煮込む。

ささげは青く茹で煮汁につける。

魚と大根とささげを盛りつける。

78. 鮭の一本料理（その5）

氷頭なます

庄内地方

材料	(5 人分)
大根	400g
柚子皮	少々
イクラ	大さじ 5
氷頭	100g
砂糖	大さじ 3
みりん	大さじ 1
酢	大さじ 1.5
塩	小さじ 1

用具

- ボール
- ザル
- 鍋
- おろし金

作り方（準備）

- 氷頭はひらひらと切り、塩と酢に一晩漬けておく。
- イクラは3%位の塩水に一晩漬けておく。

氷頭の水を切る。

大根をおろしておく。

柚子は薄い千切りにする。

調味料を合わせ、大根、柚子、氷頭、イクラを入れ和える。

(酒田市)

阿部 政子