



健康レシピ

vol.22

調理時間
約15分

《秋田県産食材》

鮭、キャベツ

減塩

低脂質

鮭の湯煮^{ゆに}

減塩×時短。

魚はゆでるだけでもいい！

〜キャベツのタルタル添え〜

魚料理といえば、焼く・煮るが定番ですが、「ゆでる」だけでもおいしく&手軽に食べられます。「湯煮（ゆに）」は、やさしい火加減でふっくらと仕上げるシンプルな調理法。魚の余分な塩分や脂を落とすことができ、骨も取りやすくなります。調理後はお湯を捨てるだけなので、片付けも楽チン！ソースを変えるだけで、洋風アレンジのレパートリーも増やせます。湯煮で、日々の食卓に魚を取り入れてみませんか？

材 料

■1人〜2人分

【鮭の湯煮】

鮭の切り身 …………… 2切れ
酒 …………… 大さじ1〜2

【キャベツのタルタル】

卵 …………… 2個
キャベツ …………… 3枚(約150g)
マヨネーズ …………… 大さじ2
白すりごま …………… 大さじ1
塩 …………… ひとつまみ
ブラックペッパー …………… 適量

※魚をゆでる際は、身が崩れないように、「沸騰させない！ 触らない！」
※卵を取り出したら、氷水へ数分入れると、つるんとむきやすくなります。

・タルタルに白すりごまを加えて、ミネラル補給！
・余ったタルタルは、トーストやサラダに …… サバも湯煮に合います

作 り 方

- ① 鍋に卵が浸かるくらいの水を入れ、沸騰したら卵を10分ゆでる。その間にキャベツを2〜3mm角に刻む。
- ② ゆで卵を粗く刻み、キャベツ、調味料と混ぜ合わせてタルタルを作る。
- ③ 鍋に酒を加え、お湯がグラグラしたら極弱火に。鮭を入れて3〜5分加熱する。火を止めて1〜2分余熱で火を通す。
- ④ お皿に鮭を盛り付け、タルタルをかけて完成。

考案・監修

時短料理の実演講座など、県内各地で時短家事の講演活動を行う。テレビやラジオにレギュラー出演するほか、SNSを通じて「ムリなく、ラクに回す暮らし」を発信している。能代市ニツ井町出身。2児の母。あきた子育て応援アンバサダー。

プロフィール



時短家事コーディネーター@Expert
食学ミネラルアドバイザー
藤田 ゆうみん ふじた ゆうみん



協会けんぽ 全国健康保険協会 秋田支部