

◎ 秋鮭の和風ポトフ ◎

■材料（4人分）

秋鮭	2尾
ジャガイモ（メークイン）	2個
ニンジン	1/2本
タマネギ	1/2個
レンコン	5-6cm
モロッコインゲン （スナップエンドウでも可）	2本
薄切りベーコン	40g
昆布（6cm角）	1枚
塩	適量
水	600cc～
酒	100cc
薄口醤油	大さじ2
みりん	大さじ3
三温糖	大さじ1/2
バター	40g



- 1 昆布を水に浸して30分ほどおいておく。鮭を半分にカットして塩をふって20分おく。
- 2 ジャガイモは皮をむき食べやすい大きさに切り、ニンジンは乱切りに、タマネギはくし切りにする。レンコン・モロッコインゲン・ベーコンも食べやすい大きさにカットする。
- 3 鮭からでてきた水分を拭き取り、熱湯でさっとくぐらせておく。
- 4 鍋にジャガイモ・ニンジン・タマネギ・レンコン・ベーコンを入れ、昆布だしを昆布ごと入れて火にかけて10分ほど煮る。
- 5 鍋に鮭を加え、酒・薄口醤油・みりん・三温糖を加え、おとし蓋をして煮る。鮭に火が入ったらモロッコインゲンを入れてひと煮たちしたら盛り付ける。
- 6 皿に盛り付けバターを10gずつのせて、バターを絡めながらいただく。

ポイント＜秋鮭＞

秋鮭とは、秋(9月～11月)に産卵のため戻ってくる鮭のことです。この時期スーパーに秋鮭の切り身や白子がたくさん並んでいますね。秋鮭は脂が少ないので、コクを足すためにバターを加えています。最後にバターを加えて煮込んでも良いのですが、仕上がりがギトッと見えてしまうので、レシピではバターは熱々のスープに最後に添えるようにしています。お好みで最後に鍋に加えて煮込んでもよいです。この時期ならではの旬の秋鮭をぜひお召し上がりください

ばん くみこ先生のコメント★

昆布だしで作る、秋鮭の和風ポトフです。最後にバターを加えることで、コクと香りがさらに加わります。冷蔵庫の中にある、キノコ類やキャベツなどお好きな具材を入れてアレンジしてください。この時期、秋レンコンも美味しいので今回のレシピにはレンコンを加えました。鮭と昆布の旨味でとにかくスープが美味しいです。ホクホクのジャガイモやレンコンと一緒にアツアツでお召し上がりください。このレシピのアレンジとして、昆布汁を半分にして煮込むと煮物風になります。その場合はフライパンで作成し、最後に煮汁を絡めると上手にできます。ただし鮭の身が崩れやすいので煮汁と絡めるときは注意してください。