

◎ イサキの山椒バター焼き ◎

2025年6月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

山椒の実が出回ってきました。この時期だけの季節の手仕事の始まりです。

毎年楽しみに作って冷凍保存している「山椒バター」を作って旬のイサキに合わせました。初夏の味をお楽しみください。

■材料（2人分）

山椒の実	10 g
Aバター 食塩不使用	30 g
A塩	1 g
イサキ (今回小さめだったので)	3枚におろしたものの2尾分
オリーブオイル	小さじ2
B塩	適量
〈付け合わせ〉	
トマト	1個
C塩	



【山椒バターの保存】

ラップとホイルに包んで冷凍2か月。

魚のほか、ホタテ・チキン・豚肉・牛肉にも合う。

たっぷり作ってご活用ください。



山椒は軸を手で取り除く。鍋に湯を沸かし塩を入れ30秒茹でる。ザルに上げ山椒を冷水につける。味をみて好みの辛さになるまで20分から60分漬け、水をしっかりキッチンペーパーで吸い取る。フードプロセッサーか、すり鉢に入れ粗く砕く。Aを加えて滑らかになるまで混ぜる。(山椒バター)

1

イサキは骨を取り除き、皮目に切り込みを入れる。Bの塩を振る。トマトは4枚の輪切りにしてキッチンペーパーに乗せ水分を取り除きCの塩を振る。

2

フライパンにオリーブオイルをひき強火で熱する。フライパンが熱くなったらイサキの皮を下にして入れる。空いたスペースにトマトをのせる。イサキの下半分の色がかわったら裏返し天板にのせ、イサキに山椒バターをのせる。200度のオーブンで約2分焼く。

3

皿にトマトのソテー、イサキをのせる。天板にあるバターも掛ける。

4