



主菜



白山を食べる給食レシピ

さけ おかえり鮭のカップ焼き

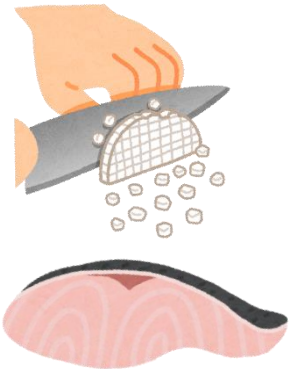


ざいりょう 材料 (4人分)

・シロザケ 50g	4切	・たまねぎ	1/2 こ
・塩・こしょう	各少々	・かたくり粉	小さじ1
・酒	おおよそ 大さじ1	・マヨネーズ	おおよそ 大さじ4
		・みそ	おおよそ 大さじ 1/2
		・オープン用カップ	4個
		・パセリ	しょうしょう 少々

つくりかた <作り方>

- ① たまねぎとパセリはみじん切りにする。
- ② ①にかたくり粉をまぶし、マヨネーズとみそを混ぜてタレを作る。
- ③ 鮭に塩、こしょうと酒で下味を付けておく。
- ④ カップに③の鮭を入れて、②のタレをかける。
- ⑤ オーブントースターで12分焼く。
(焦げてきたら、アルミホイルをのせる)



地場産物紹介



手取川で生まれた鮭は、日本海へ旅に出て、栄養いっぱいの海で大きく育ち、ふるさとの手取川に帰ってきます。

秋が深まる頃には、美川地区の手取川河口で鮭の遡上を見ることが出来ます。鮭はふるさとの手取川で卵を産むために長い距離を泳ぎます。メスの鮭は卵に栄養を取られて体の色素が薄くなり、シロザケと呼ばれています。

シロザケは、そのまま食べると味が淡白ですが、マヨネーズとみそで作ったコクのあるソースをつけて焼くと、とてもおいしくなるのでおすすめです。