

主菜



地場産物を使った給食レシピ

さけ おかえり鮭のフライタルタルソース



ざいりょう 材料 (4人分)

- ・おかえり鮭 4切れ
- ・塩、こしょう 各少々
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 大さじ2
- ・溶き卵 1/2個分
- ・パン粉 カップ1/2
- ・揚げ油 適量

(タルタルソース)

- ・ゆで卵 1個
 - ・マヨネーズ 大さじ1と1/2
 - ・牛乳 小さじ2
 - A 酢 小さじ1/2
 - ・砂糖 小さじ1/2
 - ・生パセリ 適量
- (乾燥パセリでも可)

つくりかた <作り方>

- ① おかえり鮭(又は市販の鮭の切り身)には塩、こしょうで下味をつけておく。
- ② ①の鮭に小麦粉、溶き卵、パン粉で衣をつけ、170℃の油で、中までしっかり揚げる。

(タルタルソース)

- ③ ゆで卵は粗みじん切り、パセリはみじん切りにして水にさらし、ペーパータオルで水をきっておく。
- ④ ③とAの調味料を混ぜ合わせる。

手取川で生まれた鮭は、日本海へ旅に出て大きく育ち、秋が深まる頃、卵を産むためにふるさとの手取川に帰ってきます。ふるさとに帰ってきた鮭を、地元の方は親しみを込めて、「おかえり鮭」と呼びます。

長い距離を泳ぎ切った「おかえり鮭」は、体の脂が抜けて、そのまま食べると味が淡白ですが、タルタルソースでコクを添えると、とてもおいしくなります。

POINT

