

鮭はとても栄養豊富な魚です。

鮭の脂質はEPAやDHAを多く含み血行をよくし血液をサラサラにする効果があります。

ビタミンA, D, Eを多く含み、皮膚や粘膜、丈夫な骨の育成を助けます。

鮭の身の赤い色素はアスタキサンチンと呼ばれるカロテン色素で抗酸化作用が強く老化防止に期待されます。漢方では気を補い、身体を温め消化機能を高める食材として扱われています。冷え性や疲労・倦怠感・胃腸虚弱な人は意識してとると良いでしょう。

### 鮭とトマトときのこごはん

材料	4人分
米	2合
生鮭	2切れ
塩・酒	小1/2・小1
オリーブ油	小2
ミニトマト	150g (10個)
えのきだけ	1/2袋
しめじ	1/2袋
スリム葱	1本
顆粒スープの素	小1
酒・オリーブ油 (塩昆布)	各 大1 適宜

1. 米はといで30分置く。
2. 鮭は骨を取り、両面に塩をふり、酒をふりかけて10分ほど置く。  
鮭の水気をペーパーでふき取ってフライパンにオリーブ油を熱し中火で片面3分ずつ焼く。
3. えのきだけは根を切り落とし、半分に切る。しめじは根を切り落とし小房に分ける。ミニトマトはヘタをとり、4切れに切る。スリム葱は小口切り。
4. 米から大さじ3の水を取り除き、顆粒スープの素、酒を加えさっくり混ぜ、米の上に2.の鮭、えのきだけ、しめじ、ミニトマトをのせ炊く。
5. 炊きあがったら鮭を取り出しごはんを切るように混ぜオリーブ油を回しかける。鮭は皮と骨を取り除き身をほぐしご飯に混ぜる。
6. 器にご飯を盛り付け、上にスリム葱と好みで塩昆布をのせる。



### 鮭のオーロラソース

材料	2人分
生鮭	2切れ
醤油	小1
おろしにんにく	小1/2
片栗粉	大2
サラダ油	大3
ケチャップ	大1
マヨネーズ	大1
牛乳	大1
中濃ソース	大1/2
あらびき胡椒	適宜

1. ボールにケチャップ・マヨネーズ・牛乳・中濃ソースをよく混ぜておく。
2. 鮭は骨を取り除き、おろしにんにく醤油を両面にぬる。  
1切れを6つに切り、片栗粉を両面にまぶす。  
フライパンにサラダ油を熱し中火で片面3分ずつ、揚げ焼きする。
3. 2.を1.のボールに入れてソースを鮭の切り身全体に絡める。

