



料理家 今井亮さん
「丼レシピ」

●サーモンとにらのそぼろ丼

【材 料】(2人分)

●さけ (切り身／冷凍)	: 2切れ	●ポン酢しょうゆ	: 大さじ3
●にら	: 1ワ	●ごま油	: 大さじ 1/2
●酒	: 大さじ2	●バター(無塩)	: 10g
●水	: 大さじ2	●ごはん (温かいもの)	: 茶わん2杯分

【つくり方】

- ① にらを1cm 幅に切る。少し小さめの方が、さけとのなじみもよくなる。
- ② フライパンに冷凍のさけを並べて、酒・水を加える。
- ③ 沸騰したら、ふたをして弱火で7～8分加熱する。

Point 酒を加えて弱火でじっくり加熱することで、
風味が良くなり、魚から無駄なうま味が出ずにふっくら仕上がる。

- ④ ③をフライパンから取り出し、皮と骨があれば取り除く。
皮を使う場合は、細かく刻む。やけどに注意。
- ⑤ 一度、フライパンをきれいにして、中火で熱したフライパンにごま油、
④を加えて、ほぐしながら炒める。

Point さけは骨が出てきたら取り除く。さけは細かくほぐしたところと、
大きくほぐしたところがあっても食感の違いが楽しめる。

- ⑥ にら・ポン酢を加え、1分ほど炒める。
Point にらは食感を残すために、ポン酢は酸味が飛ばないように、
最後に加える。

- ⑦ にらが加熱されて、きれいな色になったらバターを加える。
- ⑧ バターがしっかり溶けたら、ごはんのにのせて完成。