

今月の食材 「昭和食品の南部鼻曲がり鮭」

構成／内田いつ子 撮影／川上輝明(bean) 料理・スタイリング／橋本彩子

今回お届けする岩手県大槌町の「南部鼻曲がり鮭」は、鮭を塩漬けにした後、1本ずつ丁寧に縄に吊るし、寒風干しにしたもの。こうした昔ながらの手間をかけて作られた南部鼻曲がり鮭は、塩分と寒風によって適度に水分が抜け、生の鮭では味わえない凝縮された奥深いうまみがあるのが特徴です。おにぎりなど白いご飯との相性はもちろん抜群ですが、その深いうまみを調味料やだしとして生かす食べ方もおすすめです。身はもちろん、皮までおいしく食べられるレシピをご紹介しますので、ぜひお試しください。

ほぐして、混ぜて。
鮭のうまみをおにぎりで。



うまみがスープに溶ける冬のごちそう

三平汁

三平汁は鮭に加えて大根やにんじんの根菜類を煮込んだ北海道の郷土料理。南部鼻曲がり鮭で作ると、生臭みがまったくなく、うまみが溶けたスープが絶品です。あつあつどうぞ。

材料(2人分)

南部鼻曲がり鮭 1切れ
大根 3cm分
にんじん 1/2本
じゃが芋 1個
長ねぎ 1/3本
昆布(10cm×10cm) 1枚
塩 適量

作り方

① 南部鼻曲がり鮭は長さを4等分に切る。大根は皮をむいて5mm幅のいちょう切りに、にんじんも5mm幅の半月切りにする。じゃが芋は大きめのひと口大に切り、長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
② 鍋に水1ℓ、鮭、昆布を入れて火にかけて、煮立ったら弱火にしてあくをすくいながら●分ほど煮る。
③ 鮭がやわらかくなってだしが出たら、長ねぎ以外の野菜を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。最後に長ねぎを加えてサッと煮て、味が足りないようなら塩で調味する。



お手軽パスタで、ほっこりあたたかな汁物で。
「南部鼻曲がり鮭」の奥深いうまみを味わう



鮭のほどよい塩気で調味料いらず 鮭とキャベツのパスタ

うまみが凝縮されている南部鼻曲がり鮭は、料理に奥深さをプラスする調味料としても使える食材です。皮もカリッカリに焼いてトッピング。味の深さと皮の食感も楽しい一皿です。

材料(2人分)

南部鼻曲がり鮭 1/2切れ〜2/3切れ
キャベツ 1/6個
スパゲッティ 160g
にんにく1かけ
赤唐辛子 1本
酒 大さじ2
オリーブオイル 大さじ2
バター 大さじ1
塩 適量

作り方

① 南部鼻曲がり鮭は皮と身を分け、身はひと口大のそぎ切りにし、皮は細く切る。キャベツは大きめの一口大にちぎり、にんにくはみじん切りに、赤唐辛子は種をのぞいて小口切りにする。
② フライパンにオリーブオイル、にんにく、鮭の皮を入れて火にかける。弱火でじっくり皮がカリッとするまで炒める。
③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、多めの塩を入れてスパゲッティをゆで始める。
④ ②から鮭の皮を取り出し、鮭の身と赤唐辛子を加えてサッと炒める。酒を加え、スパゲッティのゆで汁を●さじ●ほど入れ、弱火で●分ほど加熱する。
⑤ スパゲッティがゆで上る1〜2分くらい前に、キャベツを加えて一緒にゆでる。スパゲッティがゆで上がった後、ざるに上げて湯をきり、④のフライパンに加える。
⑥ ⑤にバターも加えて全体をよく和えたら、器に盛って焼いた皮をのせる。