

お料理する人を応援します!

小田真規子の旬をおいしく! かんたん

アイデアクッキング

脂のったサーモンと、冬野菜の代表格である白菜を使った、あっさりとした和風のクリーム煮をご紹介します。野菜を香ばしく焼いたり、うまみと香りのある追いつおを加えてコクを出せば、サッと煮るだけで本格的な味に仕上がります。

おだまきこ / 料理研究家
料理の楽しさや大切さを多くの人に届けたいと、誰にでも作りやすいレシピを数多く発表。近著は「つくりおきおかずで朝つめるだけ! 弁当BEST!」(扶桑社)



おいしさの決め手はコレ!

旬



白菜

冬は甘みが増して葉もやわらか



自然のあしあと。生アトランティックサーモン

脂のりがよくうまみたっぷり



ミツカン 追いつお[®]つゆ2倍

香りとうまみをきかせて料理にコクを出します

サーモンと白菜の和風クリームサツと煮

Recipe Card 1人分464kcal 塩分2.1g 調理時間20分

材料(2人分)

- 生アトランティックサーモン(切身) …2切れ(200~250g)
- A **ミツカン 追いつお[®]つゆ2倍**…大さじ1
- 白菜…200g
- 長ねぎ…1/2本(50g)
- しいたけ…4個(60g)
- 片栗粉…大さじ2
- サラダ油…小さじ4
- ミツカン 追いつお[®]つゆ2倍…1/4カップ
- B 牛乳…1カップ
- 片栗粉…小さじ1
- こしょう…適量

作り方

1 サーモンの下ごしらえをする

生アトランティックサーモンは1切れを3等分に切り、Aの**ミツカン 追いつお[®]つゆ2倍**をからめて5分おく。水気をふき取り、片栗粉をまぶす。

2 野菜を切る

白菜の軸は長さ6cm、幅2cmに切り、葉はひと口大にちぎる。ねぎは斜め薄切りに、しいたけは軸を除いて薄切りにする。

3 サーモン、野菜を焼く

フライパンに油小さじ2を中火で熱し、①を並べて2分焼き、裏返してさらに2分焼いて取り出す。同じフライパンに油小さじ2を足して中火で熱し、ねぎ、しいたけ、白菜の順に重ねて2~3分さわらずに焼きつけてから、さらに2分炒める。

4 煮汁を加えて煮る

サーモンを戻し入れ、**ミツカン 追いつお[®]つゆ2倍**を加えて30秒ほど炒める。Bをよく混ぜ合わせてから加え、さらに2~3分、大きく混ぜながら煮る。最後にこしょうを加えてひと混ぜする。

1



2



3

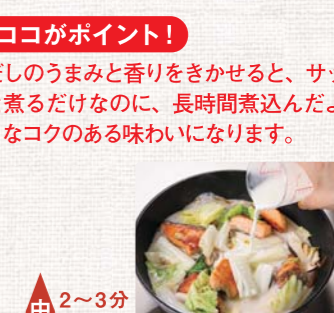
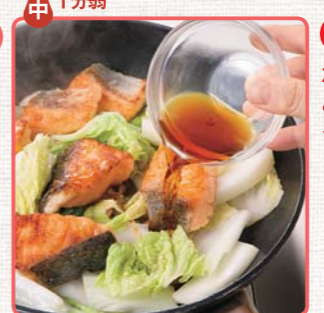


中 4分

ココがポイント!

野菜をフライパンに重ね入れたら、さわらずに焼きつけます。野菜に焼き色がついてから炒め合わせる方が、香ばしい香りをつけることができます。

4



中 1分弱

ココがポイント!

だしのうまみと香りをきかせると、サツと煮るだけなのに、長時間煮込んだようなコクのある味わいになります。

中 2~3分

Close up!

だしのうまみと香りは
下味にも仕上げのコク出しにも
重宝します!



ミツカン 追いつお[®]つゆ2倍 500ml・1L

かつおで2回だしをとる「追いつお」の手法を取り入れた、濃縮2倍タイプのつゆ。料理に手軽にうまみと香りをプラスすることができ、素材の味を引き出します。和食のみならず、洋食や中華など、あらゆる料理のコク出しに使えます。