

東信水産  
お魚かんたんレシピ

調理時間 15分  
285kcal (1人分)



オーロラサーモンのソテー、  
ベリーソース添え



Buon  
appetito!

オーロラサーモンの旨みをいかした  
シンプルなソテーですが、  
フレッシュベリーソースを添えれば、  
北欧風のおしゃれな一皿に大変身。  
脂がのったオーロラサーモンと  
甘酸っぱいベリーソースが、よくあいます。

☆東信水産のHPでもご覧いただけます。 <http://www.toshin.co.jp/>

オーロラサーモンのソテー、  
ベリーソース添え



◇材料(2人分)  
Cooking ingredients

オーロラサーモン …… 2切れ	A	バルサミコ酢 …… 1/3カップ
マッシュルーム …… 1パック		砂糖 …… 小さじ1/2
エリンギ …… 1パック		塩 …… 小さじ1/4
しいたけ …… 4枚	B	こしょう …… 少々
ルバーブ …… 少々		ブルーベリー …… 50g
塩・こしょう …… 各少々		粒マスタード …… 大さじ1
		オリーブ油 …… 少々
		ピンクペッパー …… 適宜

◇作り方◇ How to cook

- ① Aを小鍋に入れ弱火にかけ、煮詰める。  
軽くとろみがついたらBを加え、混ぜる。
- ② マッシュルームは半分に、エリンギは  
小さめの乱切りに、しいたけは  
1枚を6等分に切る。
- ③ サーモンは塩・こしょうを全面にふる。  
フライパンに油を熱してサーモンを皮を下にして入れる。  
弱火にして、皮がパリッとするまでじっくりと焼く。  
フタをして蒸し、火がおったら皿に盛る。
- ④ フライパンをさっと拭き、②のきのこを加え強火で炒める。  
塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ルバーブと④を皿に盛り、サーモンにブルーベリーソースを  
かける。ピンクペッパーを散らす。



料理 料理家 渡部 和泉 ©東信水産株式会社