

ちょっとうんちく

鮭は太平洋、大西洋、アラスカ、カムチャッカ沖など世界中に分布している回遊魚です。近年、乱獲と環境破壊により天然物の数が減っているため、養殖が最も盛んな魚の一つでもあります。ポリフェノールとよく似た働きをするアスタキサンチンが含まれ、アスタキサンチンは活性酸素を除去し、動脈硬化を防ぐと言われていました。また、血管の若返りに役立つドコサヘキサエン酸（DHA）や良質なたんぱく質、カルシウムも含まれています。



ポイント
おいしい鮭は、身のオレンジ色が濃く、色つや、弾力の良いものです。ウロコが剥がれていたり、鈍った色の切り身は新鮮ではないので、避けましょう。

一年中出回っている鮭ですが、6～7月は天然物（Wild Salmon）が美味しくなる季節です。鮭は成魚になると、自分の生まれた川で産卵するために、海から戻ってきます。河口で捕まえたこの鮭が、一番脂が乗っておりおいしいとされています。

鮭の冷製 デイルソース添え

ポーチした鮭にデイル入りのマヨネーズを添えました。切り身をホイルに包み、オープンで蒸し焼きにして、後は冷やすだけというお手軽さも、台所にあまり立ちたくない夏にはぴったりです。

材料：3～4人分

鮭（切り身）…………… 1lb（約450g）
オリーブオイル…………… 大さじ1
レモン汁…………… 1/2個分
デイル…………… 4枝
塩、こしょう…………… 少々

<デイルソース>

マヨネーズ…………… 1/2カップ
デイル（みじん切りに）…………… 1/2束
砂糖…………… 小さじ1
ディジョンマスタード…………… 大さじ1
塩、こしょう…………… 適量

作り方：

- ①オープンは375Fに予熱する。
- ②2枚重ねたアルミホイルの上に鮭を乗せ、オリーブオイル、レモン汁、塩、こしょうを満遍なく表面に塗り、デイルを載せて、ホイルできつちりと包む。オープンに入れて約40分蒸し焼きにする。オープンから取り出し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ③デイルソースを作る。デイルは太い茎を取り除き、みじん切りにし、他の材料すべてと混ぜ合わせる。
- ④鮭を食べやすい大きさに切り分け、皿にデイルソースと共に盛る。

7月の食材

鮭
Salmon



おいしいアメリカ
旬
の食材

堀池美由紀

ロンドン、ニューヨークでの料理修行で見つけた食材を、おすすめのレシピと一緒に紹介していきます。日本ではあまり見かけない食材も登場しますから、楽しみにしていてくださいね。



堀池美由紀

コルドンブルーロンドン校にて、フランス料理・製菓を学んだ後、コンラン卿プロデューサー・レストラン

「オルリー」で研修。「おいしく簡単でおしゃれな家庭料理」をモットーに活動中。問い合わせは madamfigo@aol.com まで。