

サケのクリームシチュー

材 料 (4人分)

- サケの切り身 ……120g
- サトイモ ……4個
- 人参 ……1/3本
- 玉ネギ ……1/2個
- シメジ ……1パック
- 水……………500ml
- 市販のシチュールー……………1/2箱

作 り 方

- ① サトイモと人参、玉ネギは適当な大きさに切り、シメジは細かく手で分ける。
- ② サケは皮をはぎ、適当な大きさに切る。
- ③ 鍋に①②の材料と水を入れ沸騰してから中火で煮込む。
- ④ ③にシチュールーを入れ、弱火で15分ほど煮込めば出来上がり。

プロが教える魚情報！

【由来】 身が裂けやすいことから、サケになったという説やアイヌ語で夏の食べ物という意味のシャケンベが訛ったという説など様々な説があります。

【目利きのポイント】 皮が金色に光っていて、体が太くてしっかり張った、腹に厚みのあるものを選びましょう。切り身は色が鮮やかで、切り口がしっかりしていて白い年輪のような模様がはっきりしているものを選びましょう。

作成：松山市

協力：愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会