

サケのチーズ焼き

材 料 (4人分)

- サケの切り身 ……4切れ (A)
 - シメジ ……1パック
 - ピーマン ……2個
 - プチトマト ……10個
 - スライスチーズ ……4枚
 - オリーブオイル ……適量
- (B)
- 〔•塩・コショウ ……各少々
 - 酒 ……大さじ2
 - 〔•塩・コショウ ……各少々

作 り 方

- ① サケは適当な大きさに切り、(A)をふる。シメジは細かく手で分け、ピーマンは輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、サケを焼く。
- ③ シメジ、ピーマン、プチトマトを加えて、(B)をふって炒め、チーズをのせて、チーズが溶けるまでフタをして蒸し焼きにする。

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。