

男子料理道場 北大路板前TV6～サーモンときのこの朴葉味噌

◆材料(2人分)

サーモン	160cc
しめじ	60g
山えのきorブラウンえのき	60g
舞茸	60g
しし唐	2本
九条葱	100g
人参	0.2本
銀杏	6個
味噌	200g
酒	72cc
醤油	5cc
みりん	18cc
砂糖	40g
朴葉	2枚



◆作り方

1. サーモンはすき引きでウロコを取り、頭を落とし、内臓を抜き良く水で洗う。
【ポイント1】ウロコをスキ引いてしっかりとる事で皮も美味しく頂ける。
2. サーモンを三枚におろす。
3. 腹骨を欠き骨抜きで骨を抜く。
【ポイント2】しっかりと骨の処理をする事で、食べた時の不快感をなくす。
4. 軽く甘塩を振り脱水しておく。
【ポイント3】甘塩を振る事で臭い消しにもなり、余分な水分も抜けて旨みが凝縮する。
5. 朴葉はあらかじめ水に浸けてもどしておく。
【ポイント4】先に調味料だけ一わかしすると、味噌と混ざりやすく、アルコール分も飛び、味噌を練る時間も短縮できる。
6. 九条葱を笹打ち（斜め切り）にして、水にさらした後、水をきっておく。
7. きのご類は石づきを外し、適当な大きさに切っておく。
8. 人参は紅葉に剥いて、0.5mm位にスライスして下茹でしておく。
9. サーモンを切り付け、塩、胡椒で下味をつけ、小麦粉を打ち、フライパンで7割程焼く。
【ポイント5】あらかじめある程度サーモンに火をいれておく事で、朴葉で蒸し焼きしてちょうど良い焼加減に仕上がる。
10. 朴葉の水気を拭き取り、九条葱、きのご、味噌、サーモン、しし唐、銀杏、人参を彩りよく盛り付け、朴葉で包んで串で留める。
【ポイント6】野菜を並べる時、野菜の水分の出方や味噌との混ざり方、彩りのバランスを考えて盛り付ける。
11. 包んだ朴葉を七輪に乗せ、蒸し焼きにする。
12. 七輪がない場合、一度朴葉ごと蒸してグリル機で焼いても良い。
【ポイント7】味噌が焼ける事でより香ばしさが増し、美味しくなる。
13. 串を外して朴葉を広げて、お召し上がり下さい。