

尝一尝 做一做 当季的味道

— 锡纸烤鲑鱼菌菇 —

在四面环海的日本，经常食用鱼类。根据相关调查，据说国民人均水产品消费量，日本居世界第3位（顺便说一下，第1位是马尔代夫，第2位是冰岛）。而且其他相关调查还表示，如此喜爱吃鱼的日本人经常食用的鱼的前三名分别为金枪鱼、鲑鱼、虾。的确每一种都相当地熟悉，吃的机会也非常多。这次就向大家介绍其中用鲑鱼做的适合秋季的菜谱。

鲑鱼有进口的或从近海捕获的等各种各样的种类，超市里一年四季都有，此外熟菜、罐头等中也每天都能看到，因此早已失去了季节感。但是鲑鱼在秋天因为产卵从海里洄游，回到出生的河里，这一习性很多人都知道的吧。那么就请将鲑鱼和可以称为这个时期代表性的美味佳肴的菌菇一起作出一道菜，给餐桌上也带来一股秋风。

【材料（1人份）】

生鲑…1块 菌菇（姬菇、杏鲍菇、香菇、金针菇、平菇等都可以）…适量 酒…少许 盐胡椒…少许 黄油…少许

【做法】

1. 鲑鱼用盐胡椒腌制。菌菇去除根后切成容易食用的大小。
2. 将能包裹鲑鱼大小的锡纸平摊，底部涂上黄油。放上鲑鱼，上面铺上菌菇，洒上料酒。
3. 包好锡纸，放入烤箱中烤15分钟左右，或者放在平底锅中盖上锅盖小火煎10分钟左右完成。将整个锡纸包放在盘子上桌比较好。

※菌菇虽然卡路里很低但富含维他命、矿物质、植物纤维。过火后体积会减少所以烹饪时请多放点。

※加入洋葱、卷心菜等其他蔬菜，或者放上大酱、芝士等调味也十分美味。

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— 鮭ときのこのホイル焼き —

海に囲まれている日本では、魚をよく食べます。ある調査によると国民1人当たりの水産物消費量で、日本は世界第3位だそう（ちなみに1位はモルディブ、2位はアイスランド）。そしてこれもまたある調査によると、そんな魚好きの日本人がよく食べる魚のベスト3はマグロ、サケ、エビ。確かにどれもお馴染みで、口にする機会が多いのではないのでしょうか。今回はこの中でもサケを使った秋らしいレシピをご紹介します。

サケは、輸入されたり近海で獲られたりした様々な種類のものが、スーパーマーケットなどで1年中並び、また惣菜や缶詰などでも毎日のお目にかかるので、もはや季節感が失われつつあります。しかし秋に産卵のため海から遡上し、生まれた川に戻ってくるというサケの習性は、よく知られているのではないのでしょうか。この時期の味覚の代表格とも言えるきのこと合わせた一品で、食卓にも深まりゆく秋の風を吹き込んでください。

【材料（1人分）】

生鮭…1切れ きのこ（しめじ、エリンギ、しいたけ、えのき、など）…適量 酒…少々 塩コショウ…少々
バター…少々

【作り方】

1. 鮭は塩コショウしておく。きのこは石づきを取り除き食べやすい大きさに切る。
 2. 鮭が包める大きさのアルミホイルを広げ、底にバターを塗る。鮭を置き、その上にきのこを乗せ、酒を振る。
 3. ホイルの口を閉め、オーブントースターで15分程、またはフライパンに置いて蓋をして弱火で10分程焼けばできあがり。食卓へはホイルごと皿に乗せて出すとよい。
- ※きのこは低カロリーなのにビタミン、ミネラル、植物繊維が豊富。火を通すとかさが減るのでたくさん乗せて作ってください。
- ※たまねぎやキャベツなど他の野菜を加えたり、味付けに味噌やチーズを乗せたりしても美味しい。