

## Let's Cook and Eat the Tastes of the Season!

### — Salmon and Mushrooms Grilled in Foil —

Living in a country surrounded by the sea, the Japanese people eat fish frequently. According to a certain survey, Japan's per capita seafood consumption is the third-largest in the world (following Maldives and Iceland, in that order). According to another survey, the top three fish and seafood most favored by the fish-loving Japanese people are tuna, salmon and shrimp. Certainly, they are all familiar seafood items that many people consume rather frequently. Of the three favorites, here we introduce an autumn recipe that uses salmon.

Salmon is available year-round in supermarkets in a variety of types, from those that are imported to those that are caught in waters around Japan. It is also a common ingredient in ready-made meals and as canned items. Because of its availability, salmon no longer evokes any sense of the season. Nevertheless, it is well known that in autumn, salmon migrate from the ocean and travel up the river where they were born, to spawn. Add a breath of autumn to your meal with a dish that brings together salmon and mushrooms, another prime taste of the season.

#### [Ingredients (1 serving)]

1 raw salmon fillet

Mushrooms (shimeji, king trumpet, shiitake, enoki, maitake, etc., as desired)

Sake

Salt & pepper

Butter

#### [Preparation]

1. Sprinkle salt and pepper on the salmon. Trim off the hard ends of the mushrooms and cut into bite-sized pieces.
  2. Cut off a length of aluminum foil large enough to wrap the salmon, and spread butter over the area that will be the bottom of the foil wrap. Place the salmon on the foil, cover it with the mushrooms, and sprinkle on some sake.
  3. Fold the foil so it makes a tidy packet. Bake for about 15 minutes in a toaster oven, or place in a lidded frying pan and steam at low heat for about 10 minutes. Serve by placing the entire foil packet on a plate.
- ※ Mushrooms are low in calories, but are rich in vitamins, minerals and fiber. Use plenty of mushrooms, as they lose a lot of volume when cooked.
- ※ You can also add other vegetables such as onions and cabbage to the foil packet, or add miso or cheese to enjoy a variation in taste.

## た 食べよう！ つく 作ろう！ しゅん あじ 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位だそうです（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で、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。

#### ざいりょう ひとりぶん [材料 (1人分)]

なまざけ ひと き きのこ (しめじ、えりんぎ、しいたけ、えのき、など) …1切れ  
まいたけ等なんでも) …適量  
さけ しゅうじょう し お こ し ょ う し ょ うじ ょ う  
バター…少々

#### つく かた [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。