

鮭のブラックペッパーソテーの作り方

材料(2人分)
 鮭切り身…2切れ
 レモン…適量
 サラダ油…適量
 ブラックペッパー…適量
 酒…大さじ1杯
 みりん…大さじ1杯
 醤油…大さじ1杯

A

作り方

- Aの調味料を合わせて鮭の切り身を漬け、冷蔵庫で30分寝かせる。
- 切り身を取り出し、キッチンペーパーでよく水気をとる。
- フライパンにサラダ油を敷き、焦がさないよう焼く。



焦げやすいのでしっかりとここで水気をとる。



酒、みりん、醤油を1:1:1に、ブラックペッパーをたっぷりと。

長めの山登り取材に入ると下山が近づくにつれ、同行者との会話は「下りたら何を食べるか」といった内容の妄想話が多くなる。「やっぱ寿司がいいかな?」「いや、焼き肉かなあ」。大のどなが、たわいのない話で盛り上がる訳だ。

この夏、登つたのは北海道の大雪山系。雄大な景色の中、熊の存在を気にしての4泊5日の行程だった。おいしいものが多い北海道、山行中の妄想は膨らみ続けた。

「では。」ということで下山し物語が、アジとホツキ貝の刺身。あれ? 鮭はどうした? その時はまだ鮭の旬じゃなかったから…。

秋こそ鮭の出番。おにぎりの具には断然、鮭の塩焼きだ。石狩鍋、ルイベ、三平汁、チャンチャン焼…。鮭の料理法は数あれど、ビールとの相性抜群のブラックペッパーソテーを、今回は紹介したい。



レシピ制作・料理・撮影・文
岡野 朋之
うまいつまみを求めて世界をさまよい歩く。その実、国内・海外問わずハードな長期山岳縦走取材をもこなすカメラマン。年頃の娘を持つ父でもある。

鮭のブラックペッパーソテー



海を旅して生まれ故郷の川へ産卵に戻ってくる秋が、鮭の旬。この時期、店頭に多く並ぶ生鮭を使った簡単レシピをご紹介。ブラックペッパーの刺激的な風味でビールが進みます! 醤油ベースの味付けなのでごはんのおかずにもなりますよ。浸けダレの配合が覚えやすく、浸け時間は30分でOK。他の魚でもアレンジできるのでぜひお試しあれ。