

私が作った新潟飯

新潟飯を作ろうと思った きっかけ

新潟といえばおいしい鮭！と思ったので鮭を使った新潟県の郷土料理の「鮭の漬け焼き」を作ろうと思いました。

鮭の漬け 焼きとは

三面(みおもて)川が流れる新潟県北部の町、村上市は昔から鮭と共に暮らしてきた町だそうです。頭から尻尾まで鮭を余すことなく使い切る料理は100を超えているといわれています。一般的に食べられている鮭の切り身からここでしか味わえない内臓を使ったわた汁や頭の軟骨を使った氷頭なますなど鮭の魅力を堪能できる料理の数々は村上ならではの味といえます。

そんな村上市の鮭を使った料理のひとつにこの「鮭の漬け焼き」があります。

材料



• 4人分

生鮭 4切れ

しょう油 1/2カップ

酒 1/2カップ

みりん 1/4カップ

砂糖 大さじ1/2

作り方



②の焼いている様子



④の漬け込んでいる様子

①しょう油、酒、みりん、砂糖を混ぜ、強火で一煮立ちさせ、冷ましておく。

②三枚に下した鮭の切り身を焼く。

☆鮭がフライパンにくっつかないようにクッキングシートをひくといいです。

③鮭が熱いうちに漬け汁に漬ける。

④冷めたら密閉容器に入れ、半日から3日程冷蔵庫で保存する。

☆漬け込む時間によって味が決まるので、好みの味で調節します。



完成

味がしっかり染みっていて美味しかったです。

まとめ・感想

- 昔から鮭と共に暮らしていた村上市だからこそ鮭を余すことなく食べられるような工夫をしたのだと思います。また、保存がきくように多めの調味料で漬け込んでいるのではないかと考えました。
- 昔の人々の思いが詰まった郷土料理を作ることが出来てよかったです。新潟県だけでなく他の県の郷土料理も作ってみたいです。