

かんたんレシピ

鮭と人参の塩麴生春巻き

鮭と人参に、ブロッコリースプラウトの爽やかなアクセントを効かせた生春巻き。素材のおいしさと、塩こうじのまろやかな旨みが口に広がります。ぜひソースをつけず、そのままお召し上がりください♪



材料

(3本分)

- 鮭の刺身…140g、人参…1本、ブロッコリースプラウト…1パック
- 生春巻きの皮…3枚、塩こうじ…大さじ2

- ① 鮭は薄切りにし、大さじ1の塩こうじをまぶす。ブロッコリースプラウトは根を切る。
- ② 人参はせん切りにし、残りの塩こうじを混ぜ合わせて、軽く水気を切る。
- ③ 生春巻きの皮を水で浸し、まな板に広げて人参、鮭、ブロッコリースプラウトをのせ、しっかりと巻きあげる。
- ④ 3等分に切り、器に盛りつける。



●パプリカやタルタルソースをのせて巻くのもおすすめです。

※人参は塩こうじをしっかりと混ぜると、水分が出るので、軽く絞ってください。
※鮭のほかに、ホタテや鯛の刺身なども合います。



間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。

※答えは巻末のページにあります。



きいっちゃんの耳より情報室

このコーナーでは、きいっちゃんの釣果情報やコラム、なるほど情報をお伝えします！



海と空を釣る

先日は悪友3人で都井岬沖での釣行を計画していたが、強風の為出船出来ず!! 冬の間は北西からの強風が吹くことが多く波の高い日が多い。餌も買って楽しみにしていたのに今回で3回連続の中止となった。行く気満々になっていたのに、突然中止!! これでは腹の中の”行きたい虫”が治まらない。子供の頃から行きたいと思ったら”行きたい虫”が騒ぐのは僕だけなのだろうか? でもこんな時保険になるのが錦江湾の筏なのだ。早速富士丸に電話してみると『明日は6時出港だけど風が強いとか出らんど! 他ん客は断った』との返事。行っても出ないかもしれない、いちかばちか朝4時に家を出発した。

海潟港に着くと垂水から毎週の様子に自転車で行って来るあんちゃんともう一人の知らないオジサン3人だけ。風が強いから12時迄ならという事で乗船した。日が高くなってくると幾分温かくなって、イサキとメジナがそこそこは食って来る。朝が早かったので早目の昼飯を取っていると勢いよく糸が引き出されるではないか。慌てて竿を立て直してやり取りする事数分、上がってきたのは超お腹メタボの真鯛だ。メジャーで計ると55cm!!僕のお腹は90cm!! 筏にしては大物である。再び投入して昼飯の続きを食べようと箸を持った途端に竿がひったくられるではないか。ヤッター!これも大物だ!!



大きな鯛はツガイ(夫婦)でいると言うから続けて食らいついてきたと思い、やり取りを始めると、糸は水中ではなく空高く舞い上がっていくではないか。奴だ!チクショウ! さっきから撒き餌のおこぼれを食べにカモメが8羽程集まっていたが、そいつが投げたばかりの餌に食いついたのだ。真っ白な羽を持った大人のカモメだ。両揚げ状態に2人の爆笑を背中に受けながらのやり取りは、風の力も加わって物凄い引きでさっきの鯛よりも強烈だ。強引に巻き取りながら他の2人にも応援を貰って空に向かって見事タモ入れ成功!!! 噛み付こうとするくちばしを優しく開けて針を外し、大空にリリースするとお礼を言いながら帰っていったのだった。

