



**鮭にさっぱりしたレモンの風味がぴったり！！！！**



**令和2年5月**  
**稚内海上保安部**  
**巡視船りしり**

稚内海上保安部巡視船りしりのべろうま海保飯

## 鮭のホイル焼き

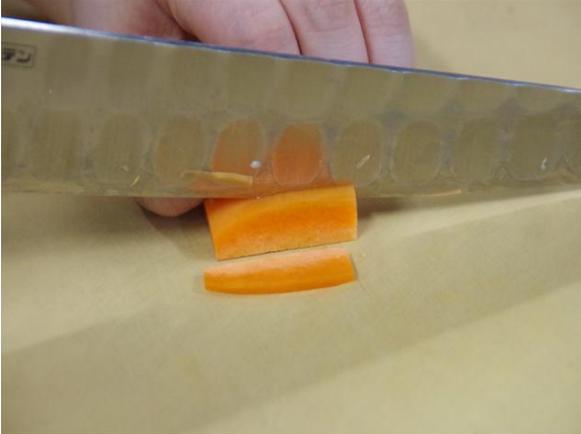


### 材料（4人前）

- ・鮭の切り身・・・4切れ
  - ・キャベツ・・・1/4個
  - ・玉ネギ・・・1/2個
  - ・人参・・・1/2本
  - ・しめじ・・・1/2袋
  - ・えのき・・・1/2袋
  - ・レモン・・・1/3個
  - ・バター・・・10g
  - ・白ワイン
  - ・塩胡椒
  - ・サラダ油
- 適量

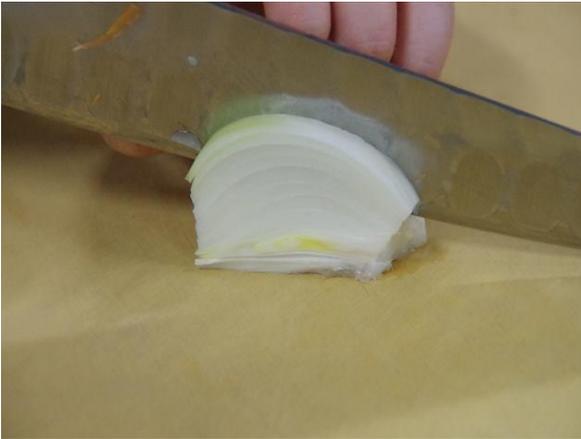


## 1. 切り込み



### 1-1

キャベツを2, 3cm程度のザク切り、人参を2mm程度の厚さの短冊切りにする。



### 1-2

玉ネギを繊維に沿って5mm程度の厚さに切り、キャベツ、人参と合わせる。しめじとえのきは石づきを取り、細かくほぐす。



### Point

蒸し焼きにするため、野菜は水分が多いものを選ぶことが大事。今回は春の旬野菜であるキャベツ、玉ネギを選んだが、もやし、ズッキーニ、トマトなども水分が多くおすすめ。

キャベツのサイズはお好みで良いが、芯の部分は薄く切ると火が通りやすくて良い。



1-3

切った野菜（キャベツ、人参、玉ネギ）にサラダ油、塩胡椒を各少量入れて混ぜる。



### Point

鮭を直接アルミホイルで包み焼きにすると皮がアルミホイルにくっついてしまう。

そのため、アルミホイルにバター、サラダ油等の油を直接塗るのが一般的である。しかし巡視船りしりでは多人数の食事を作る際に、手間を省く為、野菜等の鮭の下に敷く具材に直接油をからめてそのままアルミホイルにのせる。

この調理方法は1回の手間で多く下ごしらえが出来るため、パーティーなどの大人数の食事準備におすすめである。

## 2. アルミ包み、味付け



2-1

アルミホイルを縦約 30cm、横 35cm ほどに切る。

そしてオーブンを 180°C に余熱する。



2-2

油をからめた野菜をアルミホイルに敷く。



2-3

野菜の上に鮭を置いたら、軽く塩胡椒をふる。



2-4

えのき、しめじを鮭の上に置く。

#### Point

きのこは旨味が多い上、その旨味が水に溶けやすい。そのためホイル焼きにすると、他の具材にも旨味が染みこんで、美味しくなる。

また、エリンギなどの水分が少ないきのこは他の具材の旨味を吸いやすいため、下に敷くのがおすすめである。



2-5

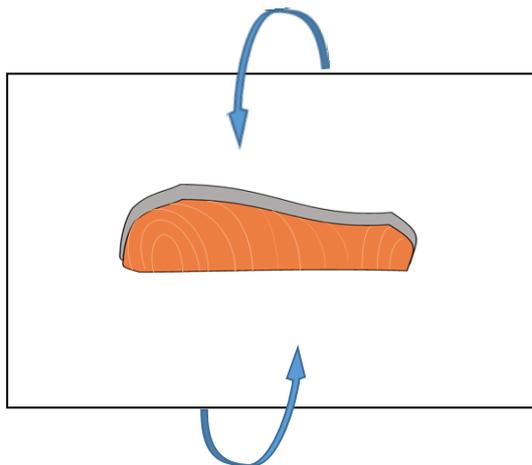
バター、レモンを乗せたら塩胡椒、白ワインを少々かける。

#### Point

今回は鮭をメインとしているので、さっぱりさせるために白ワインをふりかけた。

白ワインは酸味が有り、仕上がりがさっぱりしたものになる。赤ワインだと旨味とコクが強く、日本酒はくせがなく、素材の味を活かすことができる。また醤油をいれると香ばしく仕上がる。

肉、白身魚等メインの食材、または好みの味に合わせて変えると良い。



2-6

具材、調味料をすべて入れたらアルミホイルの長辺部分から持ち上げて合わせる。



2-7

長辺を合わせたら、アルミホイルが破れないように注意しながら2回折り込む。



2-8

長辺を閉じたら、次は短辺部分を内側に折り込む。

#### Point

焼いている間はアルミホイルの中の水分が蒸発するため、焼く前より膨らむ。そのため、小さく包みすぎると膨れた際に開いてしまう。

蒸気を逃がさず焼くには、アルミホイルは大きめに切り、少し余裕を持って、しっかりと閉じるのがコツである。



2-9

180°Cに余熱したオーブンで15分加熱する。

# 完成！！



脂がのった鮭にさっぱりしたレモンの風味がぴったり！！

季節ごとに旬の魚、野菜に変えて調理するのもおすすめ。