

いばらきの川の幸  
おいしく食べciao!

サケ  
調理時間：約20分

## 那珂川の鮭「アラ色々」



ここが👍 無駄なくおいしく食べましょう。

### 材 料（2人前）

鮭の心臓	あるだけ	コショウ(白, 黒)	少々
鮭の中骨(身付き)	1尾分	味噌	大さじ1杯
サケの皮	あるだけ	マーガリン又はサラダ油	少々
塩	少々	オリーブオイル	少々

#### 1. 心臓の黒コショウ焼

心臓は、アルミホイルに乗せ、塩・黒コショウを振ってグリルで焼きます。

#### 2. アラ汁

身の付いた中骨、皮を煮て味噌を入れます。ネギや大根と一緒にしてもおいしいです。



心臓の黒コショウ焼



アラ汁

### 3. 中骨のオリーブオイル焼

身のついた中骨をオリーブオイルで焦げ目が付くまで焼き、塩、白コショウで味を整えます。油が身の硬化を柔らかげ、身離れが良くなります。



### 4. 皮のマーガリン焼

マーガリンで両面焦げ目が付くまで、白コショウを振って完成。

マーガリンの塩気だけで十分です。



焼

#### 【ひとくちメモ】

##### 那珂川の鮭

徳川光圀は鮭、特に鮭皮が好きだったとのこと。

水戸藩は税の一つとして現物の鮭を納めさせ、早馬で江戸、京都にも献上されていました。

那珂川の鮭は味が良いと評判で、秋になると那珂川を登るサケが珍重され、その年初めて獲れる「初サケ」は必ず藩主に献上され、光圀も毎年必ず食べていたとのこと。