


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「ヤリサーモン」



ここが 

生秋鮭のミンチをヤリイカに詰め、酒蒸ししたファストフィッシュの一品。ゆで卵のような風合いとボリューム感、歯切れの良い弾力のある食感が魅力。

### 材 料（4人前）

|         |       |      |        |
|---------|-------|------|--------|
| 鮭切身     | 3切    | 味噌   | スプーン1杯 |
| ヤリイカ(小) | 8～10杯 | 醤油   | 少々     |
| 酒       | 少々    | 柚子の皮 | 少々     |

1. 小ぶりのヤリイカをツボ抜きにした後、皮、内蔵、軟骨を取り除き、水気を切ります。イカゲツは細かく切ります。
2. 鮭の身を細かく切り、すり鉢に入れて味噌、醤油を加え、すり身にし、イカゲツとすり下ろした柚子皮を入れ、混ぜ合わせます。
3. ミンチをヤリイカに詰め、口を楊枝で閉じます。



4. フライパンで火が通るまで、8分程度酒蒸しにして完成。



【ひとくちメモ】

『茨城県北“新名物”料理コンテスト』応募作品「ヤリサーモン」

鮭是那珂川、久慈川に大量に遡上する本県の秋の味覚です。

一方、ヤリイカは平潟、久慈浜などの底曳網の主要漁獲物で、1年で胴長が40cmになる高級種ですが、秋はまだ小さく、安く販売されています。

そこで、同時期にとれる鮭と小ヤリイカ、柚子を組み合わせ、茨城の秋の味覚を演出した「ヤリサーモン」を郷土の名産品として提案すべく、平成25年度『茨城県北“新名物”料理コンテスト』に応募しました。残念ながら予選落ちとなり、埋もれたレシピを今回ここで復活させました。