

## サーモンと春野菜の蒸しもの (2人分)

### ◎材料

- サーモン … 120g
- キャベツ … 4分の1個(約150g)
- 椎茸大 … 2個
- トマト大 … 1個
- アスパラ … 2本
- 貝柱 … 2個
- 湯がいた筍 … 50g
- 太白胡麻油 … 20cc (香の少ない、さらさらな油がよい)
- ブロッコリー … 40g
- スナップエンドウ … 6ふさ
- 木の芽 … 少々
- 黄パプリカ … 20g ※あれば蕨・菜の花・
- 昆布 … 5g
- 塩 … 少々

### ◎料理手順

- ① サーモン120gを1cmにスライスし軽く塩をして1時間ほどおく
- ② ①を熱湯にくぐらし冷水に入れ表面の鱗、ぬめりを取りざるにあげる
- ③ キャベツを1口大にちぎる
- ④ 大きい目の椎茸2個を石突を取り5ミリ幅に切る
- ⑤ トマト1個は縦半分にして半月切りにしておく
- ⑥ 筍は放射状にスライスする(水煮の筍はカット後よく洗う)
- ⑦ スナップエンドウは筋を取り、パプリカは5ミリ幅に切る
- ⑧ 容器にキャベツと昆布を敷き塩(1g)を軽く振る
- ⑨ 上に筍、トマト、椎茸、アスパラガス、スナップエンドウ、パプリカ、ブロッコリーを散らす
- ⑩ 上から太白胡麻油を20cc、ポン酢20ccかけて塩を(1g)少々振り7分蒸す
- ⑪ 蒸しあがったら木の芽を散らす(その他蕨、菜の花などあればのせるとよい)