

迎春料理教室レシピ

2022.11.13

料理研究家 高野愛美

～数の子と青のりのクリームチーズ和え～

塩抜きした数の子にクリームチーズと青のりを合わせた、簡単洋風アレンジレシピ。

クラッカーに付けて食べるのがおすすめ♪ お好みの味付き数の子で作っても OK!



< 材料(4枚分) >

・数の子	100g
・クリームチーズ	60g
・青のり	小さじ1
・クラッカー	8枚程度

<下準備>

- ・塩数の子は塩抜きしておく。(塩抜き方法は下記参照)
- ・クリームチーズは常温に戻しておく。

<作り方>

①数の子は手で細かくちぎる。

※包丁で切ると卵が潰れてしまい、風味などが損なわれるので、優しく手でちぎるのがポイント!

②ボウルにクリームチーズを入れ、泡だて器を使って滑らかになるまで混ぜ合わせる。

③青のり、数の子を加えてヘラで優しく混ぜ合わせ、お皿に盛り付けたらクラッカーを添える。

【塩数の子の塩抜き方法】

①水500ml に対して小さじ1/2の食塩を入れて溶かし、塩水を作る。

※数の子が浸る程度塩水を用意する。

②塩水に数の子を浸す。

③3時間程度経ったら同様に塩水を取り替えて浸し直す。

④同じ要領で塩水を取り替えて浸し、3時間おきに計9～12時間程度浸けて塩を抜く。

⑤数の子の表面の白い膜を取り除く。

※塩を抜きすぎると苦味が出てくるので、塩抜き加減は時々味見をしながら確認してください。

塩を抜きすぎた場合はもう一度濃い目の塩水に浸けてあげると苦味がやわらぎます。

～鮭の黄身焼き～

甘塩の鮭にスクランブル状にした卵をたっぷりのせて焼き上げた、見た目も鮮やかなアレンジレシピ。
冷めても美味しいのでおせちはもちろん、普段のおかずとしてもおすすめ。



< 材料(4人分) >

・鮭(甘塩)	2切
・卵(M)	2個
・マヨネーズ	小さじ2
・塩	少々
・こしょう	少々
・有塩バター	10g
・青のり	適量

<下準備>

- ・鮭は半分に切り、クッキングシートを敷いたオーブン用鉄板に並べておく。
- ・オーブンは190～210℃に温めておく。

<作り方>

- ①ボウルに卵を割り入れ、泡だて器を使って溶きほぐす。
- ②マヨネーズ、塩、こしょう、青のりを加えてよく溶きほぐす。
- ③小鍋(なるべくステンレス製が良い)にバターを入れて弱火にかけ、バターが溶けたら②を流し入れる。
- ④泡だて器を使って混ぜながら加熱し、卵が固まってきてぼそぼそしてくる程度まで加熱する。
※ステンレス製以外の小鍋で作る場合は、泡だて器が鍋底にあたって傷がつきやすいので、優しく混ぜ合わせる。
卵に完全に火を通さないのがポイント!
- ⑤鍋ごと火からおろし、濡れ布巾の上に置いたら、粗熱が取れるまで泡だて器で混ぜ続ける。
※余熱でも卵が固まるので、冷めるまでは混ぜ続けるのがポイント!
- ⑥鮭の表面に⑤をたっぷりと塗り、190～210℃に予熱したオーブン(下段)で8～10分焼く。
※鮭の厚さや使うオーブンによっては温度や焼き時間が異なるので、様子を見ながら焼いてください。
表面が焦げそうな場合はアルミホイルをかぶせて焼いてください。

★魚焼きグリル使用の場合

- 裏面を先に焼き、ひっくり返してから卵をのせて焼き色が付く程度まで焼く。
両面焼きグリルの場合は裏面を先に焼かなくても良い。

★オーブントースター使用の場合

- アルミホイルを敷き、油を塗って170～180℃(又は中)で8～10分程度焼く。