飛騨市 × ハナマルキコラボ

液体塩こうじで楽しむ飛騨の食材レシピ

サーモン塩こうじ焼き

えごま味噌ダレ・キクラゲ中華マリネ



サーモンをいつもと違う味付けで楽しむ
簡単おすすめレシピです

液体塩こうじがお魚の臭みを取り
下味もしっかりつきます

材料 4人前

◇サーモン塩こうじ焼き

サーモン切り身	４切れ
液体塩こうじ	大さじ２(サーモン重量の10%)
米油	適量

◇えごま味噌ダレ

えごま	大さじ１
味噌(追いこうじ味噌)	大さじ１
煮切りみりん	大さじ２
水	大さじ１

◇キクラゲ中華マリネ

生キクラゲ	100g
長ネギ（細切り）	10 ㎝（白い部分）
液体塩こうじ	大さじ１
酢	大さじ１
ごま油	大さじ１
鷹の爪（輪切り）	適量
白ごま	小さじ１
青味(ブロッコリーなど)	適量



作り方

◇サーモン塩こうじ焼き

1. サーモンを袋に入れ、液体塩こうじを加え 10 分漬ける。
2. サーモンの表面を軽く拭き、米油を引いたフライパンを中火にし両面を焼く。

◇えごま味噌ダレ

1. フライパンでえごまを弱火で軽く空炒りし、香り立ったらすり鉢ですりつぶす。
2. 味噌、煮切りみりん、水を加えよく混ぜる。

◇キクラゲ中華マリネ

1. キクラゲは石づきを取り、一口大に切る。青味（彩り用）も同様。
2. キクラゲ、青味をそれぞれ茹で、ざる上げする（冷水に落とさない）。
3. フライパンにごま油を入れ、長ネギと鷹の爪を弱火で軽く炒める。
4. 火を止め、液体塩こうじと酢を加えて混ぜる。
5. ボウルに移し、キクラゲを加えて和える。

◇盛り付け

・サーモンと青味を器に盛り、えごま味噌ダレをかけ、マリネを添えて白ごまを散らす。

食の大使より一言コメント

塩こうじパワーでサーモンがしっとり、ふっくら！えごま味噌との相性バッチリ。
おかず、酒の肴、お弁当にも活用できる万能レシピ！



HIDAICHI コラム

発行／令和８年11月16日 飛騨市役所　編集受託／てのひらプロダクツ　印刷受託／有限会社村坂印刷
〒509-4292　岐阜県飛騨市古川町本町2番22号　TEL 0577-73-2111　URL https://www.city.hida.gifu.jp/
落丁・乱丁の場合はお取り替えします。
UD FONT by MORISAWA
VEGETABLE OIL INK
再生紙と環境に優しい植物インキを使用しています。