

# カテェネ 農食ツアーリズム 「自然薯」を使ったレシピ



## 自然薯と鮭の重ね蒸し

自然薯と鮭をフライパンで簡単蒸し。  
重ねることで鮭のうまみが自然薯に広がり、  
自然薯のホクホクした食感も楽しめます。



### ●おいしく作るポイント●



#### POINT 1

鮭は、キッチンペーパーで水気をしっかり拭き取ります



#### POINT 2

臭みが出ないように、沸騰するまで強火で加熱します

### 〈材料（2人分）〉

- 自然薯 20cm
- 鮭切身 2切れ
- 水 100ml
- ゴマだれ 適量
- 三つ葉 1/2束

#### 鮭の下味

- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々

### 〈作り方〉

1. 鮭は下味をつけて10分おく
2. 自然薯は皮をむいて2cmの厚さで斜め切りにし、フライパンに並べる
3. 1の鮭は水気を拭き (Point1)、自然薯の上に並べて、水を加える
4. 沸騰したら (Point2) 弱火にし、約8分蒸す
5. 器に盛りつけてゴマだれをかけ、三つ葉を刻んで散らす