

ふるさと奥阿賀の郷土料理

さけの昆布巻き

おいしさの
秘訣は、
ごぼうにあり

昆布巻きに鮭を使うのは新潟県の特徴ですが、さらにごぼうが入っているのが奥阿賀の特徴です。

柔らかいごぼうの風味が鮭の味を引き立てます。

この昆布巻きは次の世代に伝えたい料理の一品です。



栄養価

(1人分)

エネルギー	……	114Kcal
タンパク質	……	9.4g
脂質	……	2.3g
塩分	……	3.5g

材 料

(4人分)

昆布	……	長さ30cmを4枚
新巻鮭	……	140g(小2切)
ごぼう	……	50g(15cm)
だし汁	……	400cc(2カップ)
		(水530cc、煮干し10gで作る)
砂糖	……	大さじ2
しょうゆ	……	大さじ2
酒	……	大さじ2

作 り 方

- 1) 昆布はさっと洗って、5～6分水にもどす。
- 2) 昆布は30cmの長さに切り、さらに両端を5mm程切りとる。(この切れ端はあとで使うので残しておく)
- 3) 新巻鮭は昆布の幅に合わせて1cm角程度に切る。
- 4) ごぼうは1cm角程度の太さの拍子木切りし、8本用意する。
- 5) もどした昆布に鮭とごぼうを巻き、2)で残しておいた昆布の切れ端で結ぶ。
- 6) 鍋に巻いた昆布を並べ、昆布がかぶるくらいにだし汁を入れ、一煮立ちしてから砂糖、しょうゆ、酒を入れて中火から弱火でゆっくり煮る。

一口メモ

- ◆ 昆布の両端を5mm程切り取っておくと、巻いた昆布をかんぴょうなどを使わずに結ぶことができます。
また、切りそろえることで、巻きやすくきれいに仕上がります。