

サーモンとじゃがいもの北欧料理



華やかな
食卓

材料 (4人分)

じゃがいも (メークイン)
…大きめ6個 (または1kg)
ノルウェーサーモン
…厚さにより4~6切れ
玉ねぎ 1/2個
ニンジン 1本
ニンニク 1かけ

マリネ用

レモン酢 (米酢) 40cc
オイル (あればグレープシードオイル) 80cc
ブラックペッパー 適量
ディルシード 適量
キャラウェイシード 適量
生のディル 1パック

ソース用

サワークリーム 100cc
マヨネーズ 大さじ4~6
ヨーグルト (生乳100%) 80cc
塩・コショウ (調整用)



北欧料理と聞くと馴染みありませんが、じゃがいもやサーモンなど、見慣れた食材をよく使います。北欧風ソースもとってもお料理に合って美味しいですよ♪



5 じゃがいもは皮を剥いて5mmの厚さに切って水から茹でる。沸騰後10分ほど弱火で煮て、竹串などで刺して通るくらいに茹で上がったらザルに上げておく。

1 玉ねぎは薄くし切りにし、ニンジンはピーラーで薄くスライスして適当な長さに切っておく。ニンニクもスライスしておく。

2 サーモン (塩鮭ならそのまま、生鮭なら塩を振っておく) はひと口大のやや薄切りにして、コショウを振る。



寒い地域で美味しく育つメークインは、茹でても崩れにくいですよ♪



6 フライパンにオイルを入れて加熱し、マリネした鮭、玉ねぎ、ニンジン、ニンニクを入れ炒めてからじゃがいもをくわえる。最後に漬けておいたマリネ液でお好みの味付けにする。

3 酢とオイル、塩とブラックペッパーを混ぜて、玉ねぎ、ニンジン、ディルシード、キャラウェイシードも加えてマリネを作る。

4 ②の鮭をバットに入れ、③のマリネをかけて冷蔵庫で半日以上味を染み込ませておく。



7 サワークリームとマヨネーズ、ヨーグルトを混ぜ、ディルの一部を刻んで混ぜてソースを作る。最後に生のディルを飾り盛り付ける。

