

鳥取のおいしい食材を活かして！～サーモン～

鳥取県の主力養殖魚～サーモン～

良質のたんぱく質、低カロリーのサーモンは、回転寿司の寿司ネタ人気 No.1 になるくらい食べられています。鳥取県のサーモンは水揚げ直後に活け締めされるので、鮮度よく出荷されています。

・境港サーモン

美保湾で飼育された銀ザケは、日本海の荒波にもまれて身がしまり程よい脂が乗っています。一般的に、身が柔らかくて刺身に向かないといわれている銀サケですが「境港サーモン」は身がしっかりしていて、刺身で食べても美味しいと評価されています。水揚げは3月～5月の2か月間です。

・とっとり琴浦グランサーモン

赤碕港で飼育されている銀ザケは、循環ろ過養殖システム(卵から成魚までの成長を一貫して管理する)を活用して環境負荷の少ない養殖のため、水温に左右されず周年の出荷が可能です。

鮭の薬味南蛮漬け



【材料】(4人分)

鮭(切り身)	280g (4切)	◎水	60g
片栗粉	6g (小さじ2)	◎レモン汁	60g
油	12g (大きじ1)	◎酢	30g (大きじ2)
玉ねぎ	120g	◎淡口しょうゆ	27g (大きじ1と1/2)
人参	40g	◎砂糖	18g (大きじ2)
みょうが	30g		
貝割れ	20g	付け合わせ	
大葉	8g (8枚)	オクラ	4本

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄くスライス、人参はせん切り、みょうがは小口切り、貝割れは1/3の長さに切り、大葉は細きりにする。
- ② 耐熱容器に◎を合わせレンジ(500w1分)で加熱し、①の玉ねぎと人参を加える。
- ③ 鮭に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面焼く。
- ④ ③をバットに並べ②をかけて、みょうが、貝割れ、大葉を加え30分程度味をなじませる。

サーモンのオイル漬け

【材料】(作りやすい分量)

鮭(刺身用)	100g	付け合わせ	
レモン	100g	パセリ	適量
こめ油	100g	レッドオニオン	適量



- ・鮭とレモンは薄切りにし、交互に並べて油を注ぎ、一晩なじませる。

キムチ風サーモン

【材料】(4人分)

鮭(刺身用)	80g
玉ねぎ	30g
ニラ	10g
にんにく	3g (1/2片)
◎濃口しょうゆ	18g (大きじ1)
◎酢	15g (大きじ1)
◎ごま油	12g (大きじ1)
◎砂糖	9g (大きじ1)
◎炒りごま	7g (大きじ1)
◎唐辛子粉	1g (小さじ1/2弱)

付け合わせ
大葉 4枚



- ・鮭は細めのぎく切り、玉ねぎはスライス、ニラは粗みじん、にんにくはすりおろし、◎と合わせ味をなじませる。

1人当たり栄養価(付け合わせ・添え物は除く)

鮭の薬味南蛮漬け	エネルギー207kcal	たんぱく質14.8g	脂質12.1g	食塩相当量1.2g
キムチ風サーモン	エネルギー93kcal	たんぱく質4.8g	脂質6.6g	食塩相当量0.7g
“作りやすい分量”の栄養価(付け合わせ・添え物は除く)				
サーモンのオイル漬け	エネルギー278kcal	たんぱく質5.1g	脂質28.4g	食塩相当量0g

鳥取のおいしい食材を活かして！～牛肉～

鳥取県は、実は隠れた牛の名産地。全国初牛の戸籍管理に取組み、しゃぶしゃぶ発祥の地でもあります。有名ブランド牛の始祖といわれる「気高」号は、和牛界の歴史に不朽の名を残す名牛です。

「鳥取県産牛」と「鳥取和牛」

鳥取県産牛：「鳥取県内での飼養期間が最も長い牛」という原産地の表示で、品種は問われません。

鳥取和牛：鳥取県のブランド牛の3つのうちの1つで、鳥取県内で飼養された黒毛和種、肉質等級3等級以上のもの。認定基準は県内の生産者が独自に定め、他には「鳥取F1」「鳥取牛」があり、いずれも鳥取の豊かな自然環境の中で育った美味しい牛肉です。

鳥取県のイチオシ！ブランド牛「鳥取和牛オレイン55」

鳥取和牛のうち、①県内で最も長く飼養 ②黒毛和牛 ③「気高」号の血統④肉質4等級以上、かつオレイン酸55%以上という厳しい基準をクリアした県の最上級ブランド牛。

オレイン酸の融点は16度と低いため、舌の上で溶ける口どけを楽しめる牛肉です。

牛肉の柔らか煮込み

【材料】(4人分)

牛もも肉(ブロック)	300 g
玉ねぎ	150 g
梨	150 g
トマト	150 g
味噌	18 g

(大きじ1)

付け合わせ

粉ふき芋	120 g
ブロッコリー	100 g

【作り方】

- ① 牛肉を厚さ3cmの一口大に切る。
- ② 玉ねぎは5mmスライス、梨は5mmのいちよう切り、トマトは1cmのざく切りにする。
- ③ 圧力なべを熱し、①に焼き目をつける。(油は使わない)
- ④ ③に②を加え、軽く炒める。
- ⑤ ④に味噌を加えて加熱する。(蒸気が上がってから中火で10分)水分が残っていたら軽く煮詰める。



ブロッコリードライカレー

【材料】(4人分)

米	300 g
ブロッコリー	200 g
牛切り落肉	160 g
セロリ	80 g
椎茸	80 g
生姜	40 g
にんにく	10 g
油	24 g (大きじ2)
◎水	160 g
◎ケチャップ	60 g
◎ウスターソース	36 g (大きじ2)
◎カレー粉	12 g (大きじ2)

グリル野菜

◇白かぶ	120 g
◇かぼちゃ	80 g
◇さつまいも	80 g
◇舞茸	80 g
◇ブロッコリー	60 g
◇ミニトマト	60 g (4個)
オリーブ油	12 g (大きじ1)



【作り方】

- ① ブロッコリー(硬めに茹で茎も使う)・牛肉・セロリ・椎茸は粗みじん、生姜・にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、生姜・にんにくを炒め香りが出たら、牛肉・セロリ・しいたけ・ブロッコリーを順々に加え炒め、◎を加えて煮詰める。
- ③ 別のフライパンにオリーブオイルを熱し、◇を彩りよく焼く。
- ④ 器にごはんと②・③を盛り合わせる。

1人当たり栄養価(付け合わせ・添え物は除く)

牛肉の柔らか煮込み	エネルギー201kcal	たんぱく質16.5g	脂質12.0g	食塩相当量0.6g
ドライカレー	エネルギー568kcal	たんぱく質18.1g	脂質19.8g	食塩相当量1.3g