



## 「人間力を高める食」でビジネスを成功させよう

### 【魚の良質タンパクで免疫力アップ】

主材料 = 魚 鮭:きのこをふんだんに使って

鮭の身の赤色には強い抗酸化作用があるアスタキサンチンが豊富です。特に老化防止には小松菜などに含まれるビタミンCの抗酸化物質と一緒に食すと効果が高くなります。

また、きのこの食物繊維グルカンには癌の抑制効果もあると言われており、腸を刺激して毒素の排出を促し、善玉菌を増やします。フランス シャンパーニュ地方の伝統料理をアレンジしました。



### 鮭のシャンパーニュ風

<材料>4人分

生鮭(塩分なし) / 4切れ

きのこ / 200g

(生しいたけ2枚・しめじ50g・エリンギ好みにマッシュルーム8個位)

野菜(玉ねぎ小1/2、完熟トマト1個、パセリのみじん切り大匙2)

白ワイン / 150cc

水 / 50cc

バター(無塩バター大匙1、無塩バター鍋塗り用大匙1/2位)

生クリーム / 200cc

調味料(塩、胡椒各少々)

★付け合わせ用野菜

「湯でジャガイモ、炒め小松菜など好み野菜を」

<作り方>

- ① トマトは湯むきして横半分に切り、種をスプーン等で取り出し采の目に切る。
- ② マッシュルームは水洗いし薄切りにする。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ 鍋底に大匙1/2のバターを塗り、玉ねぎ、トマト、マッシュルーム、パセリを敷き、その上に軽く塩、胡椒した鮭を置き白ワインと水をそそぎ、紙ふたをかぶせ火にかける。沸騰したら弱火で約5分間蒸し焼きにする。  
(注)火を入れすぎると鮭の身が固くなる。
- ⑤ 火が通った鮭をそと取りだし冷めないようにアルミホイルをかぶせて置く。
- ⑥ 鮭を取り出した後の野菜と煮汁は全体の1/3量になるまで煮詰める。煮詰まったら200ccの生クリームを加え約1/2量まで煮詰め、味を見る。塩、胡椒で味を整えた後、鍋を火からはずしバターを加え風味を出す。
- ⑦ 皿に盛った⑥のソースの上に皮を剥いた鮭を乗せ、付け合わせ野菜を添える。



①～③主な材料

★応用としては、アスタキサンチンが多い海老でも良い。お客様料理にもなる。



④-1 材料の並べ方



④-2 蒸し上がった鮭



⑥ソースの煮詰め具合

### 土屋 品子のプロフィール

埼玉県在住。料理研究家としてテレビ、雑誌、講演等で活動。短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急クリエイティブライフセミナー「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。前衆議院議員。