



ふしのかくに  
食の都 仕事人

地産地消

レシピ

富士山サーモンサラダ ゆずみそがけ



富士山麓の湧水でじっくりと育てられた「富士山サーモン」はキュッと身が締まって歯応えがあり、淡白でありながらも芳醇なうま味があります。刺身でもおいしい「富士山サーモン」を使い、和食の技を生かしたフレッシュなサラダを「旬彩 わび助」の堀井一秀さんに作っていただきました。

作り方動画  
公開中!

YouTube



栄養価【1人分】 エネルギー:144kcal タンパク質:12.9g 脂質:4.0g 食塩相当量:0.7g (栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)

■材料【4人分】 富士山サーモン1/2柵、木綿豆腐半丁～2/3丁、イチジク2個、パプリカ(黄色1/2個、赤1/2個)、キュウリ1/2本、グリーンリーフ2～3枚、セロリ1/2本、米酢(適量)、ゆずみそ[白みそ、砂糖、酒、みりん(10:2.5:1.5:1.5の割合)を混ぜ軽く火にかけ練っておいたものに、適量のだし汁とすりおろしたゆずの皮を加える]

■作り方 所要時間:約15分 ①サーモンを薄くそぎ切りにする(1人前3～4枚が目安)。②①の両面にひとつまみの塩を振り、身から水分が出るまで5分～10分ほど置く。③豆腐は四つ切り、皮をむいたイチジクは5ミリほどの輪切りにする。④皿の外側に輪を描くようにイチジクを敷き、その中央に豆腐を盛る。⑤パプリカとセロリは千切り、キュウリは小口切り、グリーンリーフは食べやすいサイズに手でちぎり冷水にさらした後、ザルに上げておく。⑥サーモンは塩がついたまま、ボウルなどに入れた米酢でサッと洗い、キッチンペーパーで水気を取る。⑦④に⑤と⑥を盛り付け、ゆずみそを大さじ3ほど回しかければ出来上がり。

ポイント

・サラダはキャベツやタマネギなど普段ご家庭にある野菜でもよく合います。

・振り塩したサーモンは5～10分以上置くと塩が入りすぎるので注意。

②の  
ポイント

仕事人  
紹介



堀井  
ほりい

一秀  
かずひで  
さん

かつて静岡市にあった「喜久屋」、同市にある老舗「あなご屋」などの料亭や割烹で約30年修業をした後、富士に拠点を移す。その後、富士宮の結婚式場を経て2015年に独立開業。丁寧な仕事はもちろん器の選び方に至るまで「手を抜かない」をモットーに、郷土の食材を生かした和食の道を追求し続ける。

旬彩 わび助  
富士市本市場町975  
☎0545(65)3457