

鮭のテリーヌ

鮭を使ったテリーヌです。

テリーヌとは本来は陶器で出来たふた付きの容器のことで、
今ではテリーヌ型で作られた料理のことをテリーヌと呼ぶようになりました。
もともとは長期保存を目的に油脂やゼラチンを多く含んだ料理でした。



材料(4.5×6×16cmの型1台分)

- 生鮭(皮と骨を除いて)…… 100g
- 白はんぺん…………… 50g
- A 生クリーム…………… 50g
- 牛乳…………… 50g
- こしょう…………… 少々
- スモークサーモン…………… 50g
- にんじん…………… 1/6本
- オクラ…………… 3本



作り方

- ① 生鮭の骨と皮を除いて、3cmほどの大きさに切る。
- ② にんじんは皮をむいて縦に細長く切り、やわらかくゆでる。
オクラは水洗いして塩を振ってもみ、
産毛を除いて、熱湯でゆでる。
- ③ フードプロセッサーにAを入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- ④ オープンシートを敷いた型の底に
スモークサーモンを敷いて③の半量を入れ、
②のにんじんとオクラを並べ、③の残りを入れる。
最後にスモークサーモンをのせ、オープンシートを
貼り付けるように上からかぶせ、アルミホイルでふたをする。
- ⑤ ④を鍋に入れて、型の1/3くらいまで熱湯を注ぎ、
ふたをして弱火で15分ほど蒸す。
- ⑥ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 食べやすく切り分け、器に盛る。好みでソースを添える。



1切れ(1/6)の栄養価

- エネルギー…………… 88kcal
- たんぱく質…………… 7.2g
- 脂質…………… 5.3g
- 炭水化物…………… 2.3g
- 食塩…………… 0.5g

豆知識

生クリームの量を控え、その分牛乳を加えました。つなぎに、白はんぺんを使用しフワッとしたりどけになっています。