

第1回 三重グルメをつくろう！



三重ブランド



「伊勢茶」の魅力を体験しよう！

伊勢茶の香るサーモンムニエル

料理監修：北村光弘



材
料

【2人分】

- ・伊勢茶 (5 ~ 10g)
- ・サーモン (2切れ)
- ・塩・胡椒 (少々)
- ・サラダ油 (大さじ1)
- ・バター (20g)
- ・薄力粉 (適宜)
- ・トマト (1/2個)
- ・グリーンアスパラガス (2本)
- ・じゃがいも小 (2個)
- [ソース用]
- ・粉末の伊勢茶 (2g)
- ・バター (40g)



1

ソース用のバターを湯煎して溶かしたら、伊勢茶の粉末を混ぜ合わせて冷ましておく



5

バターが溶けてパチパチ音がしなくなったらサーモンを皮面から入れて、中火でじっくりと焼く



2

サーモンの両面に塩コショウを馴染ませたら、両面全体に薄力粉を満遍なくまぶす



6

皮面に焼き色がついてきたら裏返して中に火が通るまでしっかりと中火で焼く



3

サーモンの皮面に2~3滴水を垂らして伊勢茶(葉)をかける
※水は糊の役割を果たします



7

付け合わせ用のグリーンアスパラは根元の硬い部分を取りのぞき、一緒にソテーする



4

サラダ油とバターをフライパンに入れて熱する
※サラダ油を入れることでバターが焦げにくくなります



8

焼きあがったサーモンにソースをかけ、茹でたじゃがいもとトマト、アスパラを盛り付けたら、伊勢茶(葉)を散らして完成



「三重の地物一番」「みえの安心食材」マークのついた食材を使いましょう！

主催：三重県 イベント運営：三重テレビ放送