

目安:約20分  
生地を休ませる時間&  
オープン時間は、含まない

意外とボリュームー!

# 鮭のパイ包み焼き

断面



かごしまの子育てを応援する  
フリーペーパー「クレセル」で  
毎月掲載している記事を、web  
用に再編集しています。

完成イメージ

## 材料・下ごしらえ

- 鮭 ..... 4切れ(約50g×4切れ)  
↳ 塩・コショウする ※臭み取りは下記「晴れママQ&A」で。
- マヨネーズ ..... 大さじ4
- カレー粉 ..... 小さじ1
- ニンジン ..... 1/2本(約80g)
- ジャガイモ ..... 大1個(約160g)
- 冷凍パイシート(市販) ... 1パック(4枚) ← 室温で戻しておく
- 塩・コショウ ..... 少々
- 溶き卵 ..... 1個

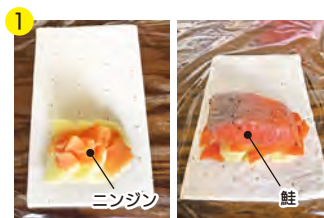
## 作り方

**1** ジャガイモは、7mm程の厚さに切り、水に1分程さらしてアクを抜く。ニンジンも、薄く半月に切る。それぞれ電子レンジ600wで2分加熱し火を通し、塩・コショウして味を調える。

※火が通っていない場合は、様子を見ながら加熱してください。



**2** **写真①** 冷凍パイシートの手前2cmほど空けて、ジャガイモを並べ、その上にニンジン、鮭の順に重ね、パイシートを向こう側から手前にかぶせる。



**写真②** 冷凍パイシート上下は、親指で押してくっつける。パイに溶き卵を塗り、冷凍庫で凍らないうち10分以内で休ませる。



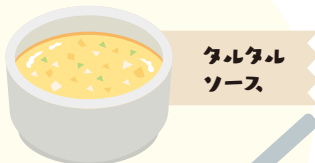
**3** 200℃に温めたオーブンで25~30分焼く。

お子さんと一緒に  
パイの残りで、  
魚の絵を描いても  
楽しいよ



## ソースをプラス

味は付いていますが、物足りないときは、お好みのソースでお召し上がりください。マヨネーズを使ったソースは、鮭との相性がよいのでお勧めです。



タルタル  
ソース

マヨネーズ  
+  
ケチャップ  
+  
ヨーグルト



## 臭みを取ろう

生臭さが気になる時は、生鮭全体に塩を振り、20~30分ほど冷蔵庫に置いておき、さっと水洗いして水気をしっかりと拭き取りましょう。

それでも気になる時は、さらに酢を入れた80度くらいのお湯に通し、まじらせます。



## ポイントは?

トアラウトサーモンの刺身用さく(ブロック)で厚切と薄切も、お子さんも食べやすいです。鮭の切り身を使う場合は、骨があるのでお子さんが上手に食べられるよう、傍で見守るようご注意ください。



前田 茂子  
フードコーディネーター

晴れママ  
Q&A

鮭のパイ包み焼き