



### 塩レモン

- <材料 (1L分)>
- ・レモン 約1kg  
※皮ごと使うので無農薬のものを
  - ・塩 100~150g  
(レモンに対して10~15%)

- <準備するもの>
- ・煮沸消毒した密閉容器 (1L)

#### <つくりかた>

1. レモンを洗う(無農薬でない場合、お湯洗いと水洗いを3回繰り返す)。
2. レモンのヘタを切り落とし、6等分のくし切りにする(種は取り除かなくてもよい)。
3. 密閉容器にレモンを並べて塩を振る、を繰り返す。ギュウギュウに詰め込んで最後は塩を振り、蓋を閉める。
4. 冷蔵庫で保存する。1週間ほどすると水分が出てくるので、容器の上下を変えて混ぜ、1ヶ月ほどで完成。



#### <塩レモンの使い方>

調味料として、塩の代わりに使うことができる。

#### 【使用例】

- タマネギをスライスしたスープにひとかけ入れる。ブレンダーでペースト状にして、スープに。
- 肉や魚、エビを炒める時に、塩の代わりにひとかけ入れる。
- 容器の底のとろみのある液体とオリーブオイルを、茹でたパスタに絡める。



レシピを教えてくれた人  
矢野加智子さん/松山市在住  
「惣菜工房やの家」主宰。料理教室やケータリング、イベント出店のほか、自らイベントを企画することも。手がけている Ride on 市は、県内の優れたつくり手が集まる人気のイベントだ。  
Instagram @yanoya1



#### <材料 (2人分)>

- ・レモン 2個
- ・鯛(切り身) 2切れ
- ・塩 少々
- ・粗びき胡椒 少々
- ・バター(有塩) 30g
- ・生クリーム 100mL
- ・プチプチマスタード 大さじ2
- ・オリーブオイル 大さじ2~3
- ・クレソン 分量外

### 鯛のレモンソテー

#### <つくりかた>

1. レモン1個は包丁で皮を剥いて5mmくらいの輪切りに。もう1個は搾る用に半分に切る。  
※剥いた皮は、捨てずに取っておいて(冷凍も可)、パスタを茹でる時に入れると良い。
2. 鯛に塩・胡椒を振り、手で揉みこんで馴染ませる。
3. 中火で温めたフライパンにバターを入れて溶かし、2の鯛を皮目を下にして焼く。皮に焼き色がついてきたら、オリーブオイルを入れ、鯛をひっくり返す。
4. 焼き色がついたら、生クリームを入れ、プチプチマスタードを入れる。
5. レモン汁を振りかけ、レモンの輪切りを入れたら、すぐに火を止める。
6. 5.の鯛とレモンを皿に盛り付け、フライパンに残ったソースを鯛にかける。クレソンを添えて、完成。



えひめの食材で、息ぬきレシピ

## 島のレモンと鯛で ほっと一息



柑橘王国愛媛ではレモンの生産も盛んで、全国2位の生産量を誇る。そんなレモンを使ったレシピを教えてくれたのは、「惣菜工房やの家」を主宰する矢野加智子さん。

一つは、「塩レモン」。これ一つあれば、スープや炒め物など、様々な料理に使える万能調味料だ。レモンを切っていると、辺りに爽やかな香りが漂い、つくるだけでも心身ともにリフレッシュできる。もう一つは、余ったレモンと、愛媛の鯛を使った「鯛のレモンソテー」。レモンの酸味、鯛の旨味、生クリームのコク、マスタードの食感が口の中で広がる一皿だ。

矢野さんの息ぬきとは、「そうねえ。全部が息ぬき。自分が好きなことしかしていないから」と何とも明快な答えが返ってきた。会いたい人に会う、美味しいものを食べる、本屋で新しい本に出会う。どれも欠かせないことで、その出会いが矢野さんのつくる場に生きている。

そんな矢野さんの料理教室では、意外な食材を組み合わせるアイデアや、忙しくてもつくりたくなる料理が学べる。参加者にとっては、愛媛の美味しい食材やお店の情報交換の場だ。「簡単でないのは料理じゃない」と語る矢野さんが伝える、簡単でもインスタントではない、ひと手間かけた愛媛の味をお試しあれ。