



安心享用生魚片 鮭魚料理輕鬆做

文、圖 | 武展丞（創意海鮮食譜作家）

生魚片在日本稱為「刺身」（さしみ），是以新鮮的生魚、貝類，經過精湛的刀工切成適合的大小，再蘸醬油、山葵等調味料食用，通常在食用生魚片時，搭配時令的蘿蔔絲、紅蘿蔔絲及紫蘇葉等配菜，除了增加裝盤美觀，還能去除口中其他料理的味道，使生魚片的味道更為鮮明。

每年4-6月黑鮭魚隨著溫暖的黑潮向北游，此時正是黑鮭魚最肥美的時候，往年從屏東縣的東港、臺東縣的成功及宜蘭縣的南方澳都可以看到鮭魚熱絡拍賣的場景，以及周邊餐廳熙來攘往的消費者前來漁港嚐鮮。但

突如其來碰上疫情升溫，導致餐廳歇業，連帶影響了拍賣價格及漁民生計，而居家防疫期間不只是漁民，一般民眾也是大感困擾，無論是大人居家辦公或是小孩停課不停學，原本多樣化選擇的外食族，變成家庭煮婦或煮夫，需要每天為了煮三餐而煩惱不已，其實除了調理食品之外，在家料理鮭魚也是個不錯的選擇，無論是生熟食或是中西式料理任君選擇。

在臺灣常見的鮭魚除了知名度最高的黑鮭之外，還有黃鱈鮭、大目鮭和長鱈鮭等種類，前三種鮭魚因油脂豐富而廣泛在日本料理店作為生魚片材料，至於油脂較少的長鱈鮭、正鱈和齒鱈則較常作為海底雞罐頭材料。

在日本對魚的解體分為許多方式，比較小的魚類大多為「三枚切」，即魚骨及左右兩側的魚片，而黑鮭魚個頭比較大，且不同的部位能夠取到不同的肉質，所以黑鮭魚的解體為「五枚切」，即2片腹部、2片背部和魚骨，店家再依據不同部位及油脂分為金三角、大腹、中腹、下腹、皮油及赤身等6個部位販售，此外黑鮭魚全身都是寶，諸如魚頭、魚眼、骨髓或血合肉等，都能依照食材特性做出獨具特色的料理。

餐廳除了選用當季現流的鮭魚之外，在臺灣也有遠洋漁船捕獲的鮭魚，為了保持漁獲物的鮮度及色澤，要經過放血、去鱗、去鰓及內臟等前置處理，再將魚體以-60°C的超低溫急速冷凍，鮮度及品質同樣十分優異。一般家庭如購買冷凍鮭魚，食用前可先剪開真空袋，用吸水紙包覆放冷藏退冰2小時再分切，為了避免魚肉

退冰後受到真空袋擠壓流出血水，而使魚肉變的軟爛，因此不建議真空袋直接流水解凍。

本次示範兩道料理，分別為鮭魚生魚片拼盤和紅酒魚排。在家切生魚片最怕切不好，可以嘗試逆紋切和順紋切吃起來的差異，其餘的邊角料則可剝碎做成鐵火捲，一邊吃生魚片一邊吃壽司，既可嚐鮮又有飽足感；另外黃旗鮭腹排雖然也富有油脂，但筋多不適合生食，魚排先以用柳橙紅酒醃製，再撒鹽乾煎軟化魚筋，煎好淋上調製的紅酒醬，生食或熟食都適合家庭烹煮。

消費者在選擇鮭魚時，不一定非要選購昂貴的鮭魚及部位，漁獲物只要當季及新鮮都有其獨特風味和營養價值，除了可以在傳統市場或壽司店買到綜合生魚片盤，購買整塊魚磚回家自己分切也是很好的嘗試，只要特別注意衛生及保鮮方面，料理過程可用拋棄式吸水紙代替抹布，砧板則要清洗乾淨不能有油脂，在家中專注一塊魚肉也能享受到日本料理店的生魚片滋味。🐟



鮭魚腹排。



鮭魚刺身、鐵火捲

材 料：鮭魚磚200g、白飯1碗、白芝麻5g、海苔半張、芥末少許、蔥花10g、白蘿蔔150g、紅蘿蔔50g、小黃瓜1節、竹簾1只
調味料：醬油20g、白醋100g、糖50g、鹽3g

作法：

1. 將鮭魚磚拆封後用吸水紙包覆，放進冰箱冷藏室退冰約1-2小時。
2. 白蘿蔔及紅蘿蔔去皮，刨成細絲泡冰水約20分鐘，瀝乾備用。
3. 壽司醋比例：白醋3：糖1.5：鹽0.3，醋以小火煮至糖化開即可。
4. 白飯與壽司醋拌勻，需注意不可將米飯壓破，拌好後用風扇吹涼。
5. 將蘿蔔絲放置盤中，生魚片逆紋切約1口大小為佳，放入盤中擺放。
6. 鐵火捲將鮭魚剝成泥或小碎丁，將海苔放置竹簾上，鋪上壽司飯，放入鮭魚，撒上蔥花及白芝麻，由內向外捲起，分切為六節即可。



紅酒鮭魚腹排

材 料：鮭魚腹排200g
醃製料：洋蔥絲30g、番茄片20g、紅酒100g、水100g、糖10g、鹽5g
紅酒醬料：洋蔥末20g、番茄丁20g、奶油20g、紅酒100g、水200g、糖40g、鹽3g

作法：

1. 鮭魚腹排退冰後，割開真空包備用。
2. 切洋蔥絲及番茄片等醃漬料、醬料食材及配料。
3. 魚腹排放入醃漬料醃1小時。
4. 以奶油將洋蔥丁及番茄丁慢火炒至熟透，放入醬料小火煮5分鐘放涼，用果汁機打勻過濾，再放入鍋中小火勾芡備用。
5. 以奶油小火煎魚腹排約2分半鐘，再翻面煎2分鐘即可盛盤。
6. 將洋蔥絲及番茄片以奶油煎至熟透，放入鮭魚排中，淋上紅酒醬即完成。

