

生鮮冷凍皆美味

## 洄游大海的鮭魚料理

文、圖 | 武展丞（創意海鮮食譜作家）  
料理示範 | 張志明（心月懷石日本料理料理總監）

鮭魚從沿海捕撈到遠洋急速冷凍，伴隨著日本料理推廣至全世界。我們在餐廳除了黑鮭魚之外，也廣泛吃到黃鱈鮭和大目鮭做成的生魚片。

肉質色澤粉紅、油花白暫均勻的鮭魚大腹生魚片，是許多民眾視之珍品的日本料理，但在高檔餐廳一片往往要價不菲，讓人不易大快朵頤，只能淺嚐即止。

鮭魚的價格在近代冷凍技術發達之後才隨之水漲船高，在日本江戶時代，鮭魚尚屬於平民料理，即使魚肉



品質絕佳，但魚肉的肌紅蛋白和油脂經過長途運送到市場，往往造成品質參差不齊，甚至將腹肉割棄不用，為了壓制腥味才以蔥花鮭魚的料理呈現，或是做成熟食的鍋物料理。時至今日鮭魚從沿海捕撈到遠洋急速冷凍，伴隨著日本料理推廣至全世界，鮭魚的腹肉（卜口）甚至成為鮭魚的代名詞。其實我們在餐廳除了黑鮭魚之外，也廣泛吃到黃鱈鮭和大目鮭做成的生魚片，長鱈鮭因為肉質較白且油脂相較不豐富，主要做為市售的海底雞罐頭使用。

生魚片中的鮭魚腹肉（卜口），依照油脂分為上中下三個等級，無論鮭鱈魚類，只要油脂等級達到標準，即會給予該油脂稱號，黑鮭因為體型較大因此也較容易累積豐富的油脂，其肉色相對呈現桃紅；黃鱈鮭也常有中腹等級的脂肪，肉質Q彈色澤暗紅；大目鮭也同樣色澤暗紅，肉質則較綿密。販售生魚片的日本料理餐廳會依客戶需求價位和自身冷凍設備等級，選擇不同種類的鮭魚和部位採購，從當天現流冷藏鮮肉到急速冷凍魚磚，在懷石料理、平價餐廳或迴轉壽司各有不同的市場需求，消費者也可以依預算而有不同的選擇。

在料理方面，鮭魚最主流的依然是生魚片居多，下巴、眼睛或嘴邊肉等其他部位則可以熟食，除了魚皮之外，幾乎整條魚都可以吃。在日本料理中，黑鮭魚頭部的嘴邊肉和眼睛都可以燒

烤或醬燒，250公斤以上黑鮭中骨其骨髓口感類似布丁，也可以生食。生魚片料理則取決於部位的特性，筋多的地方可以利用刀法逆紋斷筋，吃起來才不會咬不斷；料理的技法則有湯霜、炙燒或醬油醃漬，不同的料理方式都可以做握壽司或生魚片。臺式的鮭魚料理以熟食居多，鐵板燒油煎、紅燒魚腹肉或滷魚胃等料理，講求香氣與口感爽脆。

本次邀請到心月懷石料理餐廳示範兩道適合家庭的鮭魚料理。山藥鮭魚蓋飯使用生食級黑鮭中腹及赤身部位，呈現原味生魚片和醬油醃漬的不同口感，可選擇味霖或昆布調和薄鹽醬油，使鹹味甘甜入味，將壽司醋飯擺上生魚片，再加上芥末與山藥泥，吃起來滑溜鮮甜。另外一道芥末籽醬鮭魚是以燒烤方式逼出油脂香氣，使用芥末籽和油醋燒烤，使肉質不乾澀，兩面稍微煎至半熟，經過醬燒入味盛盤加上配菜再淋上醬料，外酥內嫩的口感別具特色。

最後有關選購鮭魚的建議，由於鮭魚種類多價格也各異，推薦鮭魚吃當季最好，品質穩定、價格也實惠，黃鱈鮭也是很好的選擇，消費者可以體驗不同部位的滋味，若是季節還沒到也可以選購冷凍魚磚，急速冷凍技術的魚磚只要經過妥善解凍，品質不遜於生鮮魚肉，民眾同樣可以放心食用。🐟





## 山藥鮭魚蓋飯

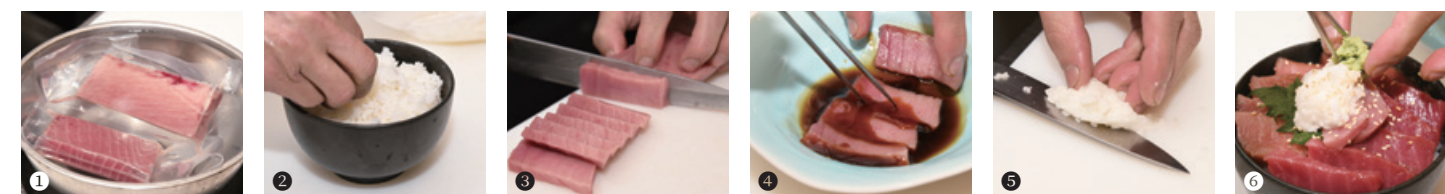
材 料：鮭魚（生食級）150g、醋飯200g、蘿蔔絲20g、紫蘇葉1片、山藥30g  
調味料：醋飯汁（白醋50c.c.、白糖35g、鹽2g）、醃魚醬汁（薄鹽醬油20c.c.、味霖10c.c.）

作法：

1. 生食級鮭魚真空包退冰方式：（1）隔水退冰，將真空袋放入溫度30°C水中退冰  
（2）冷藏解凍，拆開真空袋，以吸水紙包覆生魚片放入盤中冷藏退冰。
2. 白飯煮好後，趁熱加入醋汁輕拌均勻，將醋飯添入碗中備用。
3. 生魚片逆紋切片（依一口一片大小分切）。
4. 取四片生魚片放入醬汁醃漬10分鐘入味，其餘生魚片以原味備用。
5. 山藥去皮後，切片用刀背拍成泥狀備用。
6. 將醋飯鋪上蘿蔔絲，依序放入刺身、中腹及醃漬生魚片，再放入紫蘇葉、芥末及山藥泥即完成。



心月懷石料理張志明料理總監



## 芥末籽醬鮭魚

材 料：鮭魚（生食級）200g、柳松菇20g、甜豆3個  
調味料：芥末籽醬（烤肉醬30c.c.、鹽5g、味霖30c.c.、濃口醬油15c.c.、白糖20g、清酒50c.c.、芥末籽20g）、太白粉少許

作法：

1. 將鮭魚赤身魚磚真空包退冰，逆紋切成魚排大小。
2. 鮭魚擦乾表面水分，撒上鹽稍微醃漬，抹上少許太白粉利於乾煎。
3. 平底鍋放少許橄欖油熱鍋，再放入鮭魚兩面各煎1分鐘。
4. 淋上芥末籽醬，煮滾燒乾至收汁即可。
5. 將乾煎魚排切片備用。
6. 魚排切片放置盤中，再放入柳松菇及甜豆裝飾即完成。

