

燻製シート 3E レシピ集

燻製シートでおいしい燻製をつくりましょう♪

塩漬け方法について

塩分は燻製の味付けの決め手です。燻製シート 3E を用いれば、お好みの塩加減に調節できます。塩漬け方法には「振り塩法」と「ソミュール法」の 2 種類があります。

振り塩法

スモークサーモン用のサーモンを例にとって、「振り塩法」についてご説明します。

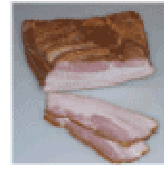
1. 生サーモンの塩漬け方法(振り塩法)
2. 半身の生サーモン(刺身用)を用意します。
3. 塩を敷いた上に、サーモンの皮が下になるように置いてください。
4. サーモンの身の部分に砂糖を少量振ります(ひとつまみ程度)。
5. サーモン全体に塩をまぶします。魚の厚みと塩加減の好みにもよりますが、全体的 (表面だけでなく下の部分も) に 1~2mm ほどの厚さになるように塩をまぶすのが目安です。
6. お好みに応じて、ハーブ類やスパイス類をまぶします(パセリ、タイム、ローリエ、黒コショウ、白コショウ、ローリエ、ナツメグ、セージ、エストラゴン、オールスパイス、シナモン、ガーリック、ジンジャー、チリ など)。
7. 冷蔵庫に 7~15 時間*ほど保存します(保存時の適温は 0~4℃)。
8. (*養殖サーモンの場合には、塩漬け時間を長く(15 時間)する必要があります。天然サーモンの場合には、塩漬け時間を 7 時間程度に短縮してください)。
9. 塩漬けが終わったら、サーモンを取り出し、流水で塩を洗い流します。
10. 表面の水分を拭き取り、少し乾燥させます(表面の水分が乾いたな、という程度)。
11. 注意: コールド(冷製)スモークサーモンを作る場合は、振り塩法を用いてください。ソミュール法(塩水に漬ける方法)では、魚に含まれているうまみ成分が流出し、また、魚から余分な水分を抜くことができないため、ソミュール法はおすすめしません。

[燻製サーモンの作り方は、このレシピの一番最後にあります。](#)

ソミュール法

まずは、ソミュール液(漬け汁)を用意しましょう。

1. 水 1 リットルに対し、塩(岩塩や海塩)100~110 グラム、砂糖(三温糖) 30~50 グラムを用意します。
2. お好みに応じて、ハーブやスパイス類を加えます(ブーケガルニ(パセリ、タイム、ローリエ、セロリなどの香草類を束ねたもの)、黒コショウ、白コショウ、ローリエ、ナツメグ、セージ、エストラゴン、オールスパイス、シナモン、ガーリック、ジンジャー、チリ など)。
3. 水に塩、砂糖を加え、いったん沸騰したらハーブやスパイス類を加えひと煮立ちさせ、火からおろして冷めます。
※ソミュール液に乾燥ハーブやスパイスを加えたら、なるべく早めに火からおろした方が味が引き立ちます。
4. 燻製にする食材を、約 1 時間ソミュール液に漬けこみます(ソミュール液の量は、食材がひたひたに浸る程度)。
5. ソミュール液から食材を取り出し、表面の水分をキッチンペーパーなどで拭き取ります。
6. 食物の上部を燻製シート 3E で被います。燻製シート 3E を食物の大きさに合わせて切ってください(片面だけで可。食材の厚みがある場合は両面でも可)。
7. 食用ラップで被い、加熱用パックに入れ密封します(真空パック機があれば、真空パックにしてください)。
8. コールドスモーク(冷燻)の場合:
9. 冷蔵庫に 7~15 時間*ほど保存します(保存時の適温は 0~4℃)。
10. 流水で 1~2 時間塩抜きをして、できあがりです。
11. ホットスモーク(温燻、熱燻)の場合:
12. 小 1 時間ほど冷蔵庫に味をなじませた後、十分な大きさの鍋でお湯を沸かし、加熱用パック(または真空パック)ごと 12~13 分ほどポイルします。
13. ソミュール液に漬ける時間が短いため、塩抜きは不要です。
14. 電子レンジで加熱しても OK です。加熱時間は各レンジの使用法に従ってください。また加熱時にパックが破裂しないように空気穴を開けておいてください。



燻製シート 3E レシピ集

燻製レシピ

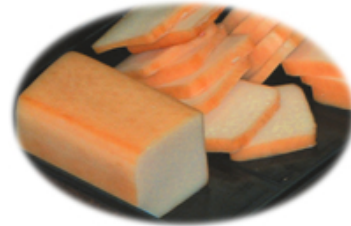
まずは、プロセスチーズやかまぼこなど、すでに調理された(= 塩分を含む)食材をシートで包んでみましょう。コツをつかんだら、魚介類や肉類、野菜など、さまざまな食材で温燻・冷燻をお楽しみください。食材で、下ごしらえで、燻製後のひと手間で、燻製の世界が広がります。

Recipe

燻製チーズ

1. チーズ(プロセスチーズ)を燻製シート 3 で巻き、真空パック*に入れます。
2. 冷蔵庫に2日間(48時間)ねかしたら、できあがりです。

*真空パック装置を使用する代わりに、食用ラップでしっかりと包んだ後で、ジップロックのようなファスナー付ビニール袋で保存する方法もあります(以下同)。



手軽に燻製を楽しめます。
ぜひ、いろいろなチーズでお試ください

Recipe

蒸しイカの燻製

1. 生のもんごうイカをソミュール液(10~11%濃度の塩水、砂糖、スパイスをひと煮立ちさせ冷ましたもの)に25~50分位漬けこみます。
2. ソミュール液から取り出したら流水で塩抜きをし、余分な水分を拭き取り、燻製シート 3E で巻きます。
3. 真空パックに入れ、冷蔵庫に1~2日ねかします。
4. お湯またはスチーマーでポイルします(中心温度 80 度以下で 12~15 分)。



オツマミにも喜ばれる
蒸しイカの燻製

Recipe

蒸しホタテの燻製

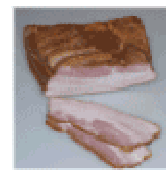


1. ホタテをソミュール液に25~50分位漬けこみます。
2. ソミュール液から取り出したら流水で塩抜きをし、余分な水分を拭き取り、燻製シート 3E で巻きます。
3. 真空パックに入れ、冷蔵庫に1~2日ねかします。
4. お湯またはスチーマーでポイルします(中心温度 80 度以下で 12~15 分)。

Recipe

ホタテの燻製 part2(応用編)

1. ホタテをソミュール液に30~50分ほど漬けこみます。
2. ソミュール液から取り出したら流水で塩抜きをし、余分な水分を拭き取り、燻製シート 3E で巻きます。
3. 真空パックに入れ、冷蔵庫に1~2日ねかします。
4. 燻製成分がホタテになじんだら袋から取り出し、ホタテをフライパンに入れ、バター(またはオリーブオイル)で炒



めます。

Recipe 燻製ジャガイモ

1. 皮のむいた生のジャガイモに塩を擦りこみます。そのまま 15 分ほど置き、塩味がしみこむのを待ちます。
2. 燻製シート 3E で巻き、真空パックします。
3. ジャガイモが柔らかくなるまで電子レンジで加熱調理してください(真空パックの場合は、スチーマーかお湯でボイルしてください)。
※ジャガイモ(中)1 個あたり、家庭用電子レンジ強で 5 分間が目安です。

Recipe 燻製ポークソテー

1. ホタテをソミュール液に 30~50 分ほど漬けこみます。
2. ソミュール液から取り出したら流水で塩抜きをし、余分な水分を拭き取ります。
3. 燻製シート 3E で巻き、真空パックします。
4. 冷蔵庫に約 12 時間保存します。
5. フライパンにバターを加えて、中強火で焼いてください。表面がこげ茶色で、中がジューシーなでき上がりが理想的です。

Recipe 燻製ベーコン

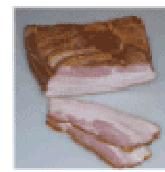
1. 豚のブロック(1Kg)をソミュール液(塩分濃度 15%)に 2~3 時間ほど漬けこみます。
2. ソミュール液から取り出したら流水で塩抜きをし、余分な水分を拭き取ります。
3. 燻製シート 3E で巻き、真空パックします。
4. お好みの燻製風味に仕上がるよう、1 日~2 日冷蔵庫に保管してください。
5. お湯またはスチーマーでボイルします。中心温度は 72℃ 前後、外気温度は 78℃を保つようにします。加熱時間は、3Kg の場合約 3 時間が目安です。



写真 3 燻製ベーコンの完成



写真 1 下ごしらえを終えた豚肉のブロックを燻製シート 3E で包みます



Recipe

豚バラのハム

1. 豚バラ肉(3Kg)をソミュール液(塩水濃度 10~15%)に約 3 時間漬けこみます。
2. ソミュール液から取り出したら流水で塩抜きをし、余分な水分を拭き取ります。
3. 燻製シート 3E で巻き、真空パックします。
4. 冷蔵庫に 1~2 日間ねかせます(2 日間が望ましい)。
5. お湯またはスチーマーでボイルします。中心温度は 72℃前後、外気温度は 78℃を保つようにします。加熱時間は、3Kg の場合約 3 時間が目安です。

Recipe

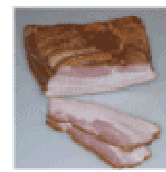
豚タンの燻製

1. 豚タンをソミュール液(塩水濃度 15%)に約 3 時間漬けこみます。
2. ソミュール液から取り出したら流水で塩抜きをし、余分な水分を拭き取ります。
3. 燻製シート 3E で巻き、真空パックします。
4. 冷蔵庫に 1~2 日間ねかせます(2 日間が望ましい)。
5. お湯またはスチーマーでボイルします。中心温度は 72℃前後、外気温度は 78℃を保つようにします。

Recipe

燻製鶏ササミのフライ

1. ササミをソミュール液(塩水濃度 8~15%)に 20~30 分ほど漬けこみます。
2. ソミュール液から取り出したら流水で塩抜きをし、余分な水分を拭き取ります。
3. 燻製シート 3E で巻き、真空パックします。
4. 冷蔵庫に 1~2 日間ねかせます(2 日間が望ましい)。
5. 1~2 日経過後に冷蔵庫から取り出し、燻製シート 3E をはがします。
6. 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をまぶし、180℃に熱した食用油で揚げます。



燻製シート 3E レシピ集



スモークサーモンの作り方(冷燻)

用意するもの

サーモン(刺身用 半身:約 800g)

砂糖(三温糖) 40g

塩(天然塩) 80g

または、

サーモン(刺身用 1 サク:150~200g)

砂糖(三温糖) 小さじ 1 杯

塩(天然塩) 小さじ 2 杯

※分量はサーモンの量やお好みに応じて、適宜調整してください。砂糖は軽く全体に、塩は砂糖の倍くらい。という感じです。

お好みに応じて、ハーブやスパイス類(白胡椒、赤胡椒、ローリエ、ディル、チャイブ など)

食材が入る大きさのバット、器

燻製シート 3E (サーモン全体を被える大きさにはさみでカットしてください)

真空パック(または、食用ラップ+ファスナー付ビニール袋)

使い捨てのビニール手袋

作り方

1. サーモン全体に砂糖を軽くまぶし、15 分ほどなじませます。その後、サーモン全体に塩を適量すりこみます。天然サーモンの場合は 7 時間程度、養殖サーモンの場合は 15 時間程度を目安に冷蔵庫で塩分をしみこませます。
2. 塩分がしみこんだら、サーモンを冷蔵庫から取り出し、流水で塩を洗い流します。
3. 表面の水分を拭き取り、少し乾燥させます(表面の水分が乾いたな、という程度)。
4. (塩分の加え方については、『塩漬け方法』のページを参照してください)
5. 余分な塩分を水で洗い流し、表面の水分をキッチンペーパーなどで拭きます。燻製シート 3E は吸水性に優れているため、冷凍したままの素材でも使用できます。
6. サーモンの大きさに燻製シート 3E をカットし、全体を被います。(燻製シート 3E をカットする際は、使い捨てのビニール手袋を着用することをおすすめします)
7. 6 を真空パックに入れ、密封します。
8. 真空パックの代わりに、全体を食品用ラップでぴったりと被い、ビニール袋で密閉しても OK です。真空パックを使用したほうがムラがなくきれいに仕上がります。
9. 冷蔵庫で 48 時間保存します。
10. 生ものを燻製するときは、必ず必ず冷蔵庫内(1~4℃)で保存してください)長期保存する場合には、冷凍庫で保存してもだいじょうぶです。
11. 48 時間が経過したら、スモークサーモンの完成です。燻製シート 3E には静菌作用があるため 48 時間を経過した後でも、シートを剥がす必要はありません。