支笏湖温泉旅館組合　料理長おすすめレシピ

支笏湖　丸駒温泉旅館

料理長　　高橋敏一のおすすめ

支笏湖チップのチーズ挟みロールフライ

4人前　/　調理時間３０分

材料名	分量
姫　鱒	2本
スライスチーズ	２枚
大葉	４枚
タルタルソース	適量
塩、胡椒、小麦粉	適量
玉子	１個
香草（セルフイユ）	適量
山葵	適量
パプリカ（赤・黄色）	各４分１
レモン	２分１

作り方

１、姫鱒２本を三枚に卸し、半身４枚とする。

２、４枚の姫鱒に軽く塩、胡椒する。

３、姫鱒の身の方を上にして、スライスチーズと大葉を姫鱒と同じ位の幅に切り、姫鱒の上に載せ端からロール状に巻き、楊枝で止める。打ち粉して、水溶き玉子、パン粉を付け１７０～１８０度位の温度の油で揚げる。

４、盛り付ける器の真ん中にスライスしたレモン１枚を置き、その上に揚げたフライを切って盛り、市販のタルタルに山葵を混ぜた（山葵タルタルソース）を掛け、霰パプリカをちらし香草を添える。

支笏湖温泉旅館組合　料理長おすすめレシピ

休暇村支笏湖

料理長　　中村隆明のおすすめ

支笏湖チップと夏野菜の包み焼き

2人前　/　調理時間３０分

材料名	分量
姫　鱒	1本
キャベツ	20ｇ
タマネギ	10ｇ
人参	5ｇ
アルミホイル	30㎝角2枚
バター	5ｇ
味噌だれ（10人前）下記材料を合わせる	
味噌	300ｇ
サラダ油	200ｃｃ
みりん	100ｃｃ
砂糖	100ｇ

作り方

1、姫鱒1本の頭と内臓を取り、3枚に卸す。

2、キャベツ、タマネギは適度の大きさに切り、人参は縦半分にしてスライスする。

3、アルミホイルに、サラダ油を塗り、キャベツ、タマネギ、人参のカットを敷き詰める。
合わせたみそだれかける。その上にバターをのせる。

4、チップは、3センチの大きさにカットして、合わせ味噌だれををかけて、最後にバターを載せて包み、オーブンで焼き上げる。

支笏湖温泉旅館組合　料理長おすすめレシピ

レイクサイドヴィラ 翠明閣

レストランazzurroシェフ　　根本明弘のおすすめ

支笏湖チップと季節野菜のペペロンチーノ～

2人前　/　調理時間３０分

材料名	分量	材料名	分量
姫鱒のフィレ	2枚	スパゲッティー	81g
にんにく	1かけ	オリーブオイル	少々
唐辛子	1/2本	塩	少々
ブロッコリー	50g	こしょう	少々
グリーンアスパラ	2本	白ワイン	少々

作り方

１、姫鱒のフィレに塩、こしょうを少々ふって、30分冷蔵庫に置く。

２、アスパラ、ブロッコリーは食べやすい大きさにカットする。

３、フライパンにニンニク、オリーブオイルを入れて火にかけ、
　香りが出てニンニクが色づいてきたら唐辛子、姫鱒のフィレを入れて火からおろし白ワインを入れて中火にかけ、アルコールを飛ばしゆで汁を入れてなじませソースを作る。

５、スパゲッティを茹でて、茹で上がったらソースとあえて皿に盛る。

支笏湖温泉旅館組合　料理長おすすめレシピ

支笏湖第一寶亭留 翠山亭

料理長　　熊谷豊のおすすめ

支笏湖チップ　西京焼き

1人前　/　調理時間３０分

材料名	分量
支笏湖チップ	1本
白味噌	100ｇ
上白糖	10ｇ
酒（又は水）	20ｃｃ

＊コツ、ポイント

＊ふっくら焼くコツ＊
魚用グリルの場合
弱火で5分　ひっくり返してもう5分
焦げ目が付けば完成

フライパンの場合
フライパンにクッキングシートを敷きシートに油を塗り、蓋をして弱火で7分焼く、その後50ccの水をまわし入れ蒸発したら火を止めて5分蒸らしたら完成

作り方

①ちっぷの鱗を鱗引き又はタワシ･ブラシなどで取り除きます

②まな板にちっぷのお腹を手前にし包丁で穴の開いている所から刃先を入れ、頭まで切ります

③切ったお腹の内臓を取り除き、綺麗に洗い流しキッチンペーパーでお腹の中、魚の外側も水分を拭き取ります

④綺麗にしたまな板に再びちっぷをのせ、包丁の刃先又は付け根で身に隠し包丁を入れます

⑤バットにひとつまみの塩を敷きそこにちっぷをのせて、再びひとつまみの塩を上からもふり15分間置きます

⑥材料B～Dをボールに入れ混ぜます

⑦塩ふり時間が経過したら水分が出ていますので、もう一度キッチンペーパーで拭き取ります

⑧材料B～Dの合わせた味噌をお腹の中、外側に直接塗り、冷蔵庫で24時間置きます（薄く塗れれば大丈夫）

⑨焼く時は味噌を手でなぞる様に取り、弱火で焼いてください

支笏湖温泉旅館組合　料理長おすすめレシピ

しこつ湖鶴雅リゾートスパ水の謌

料理茶屋「天の謌」料理長　　村上錠次のおすすめ

支笏湖チップの信州蒸し

＊コツ、ポイント

新鮮な支笏湖のチップを選ぶこと！素材が悪いと、味が違ってきます。チップを塩水に漬けると身まで塩が回り、旨味へと変わります。一度、蕎麦を茹でるので、チップで包み蒸す時に蒸し過ぎ注意です。チップに火が通ったら直に取りだしましょう。

2人前　/　調理時間３０分

材料名	分量	備考
支笏湖チップ	1本	180ｇ位の物
水	180cc	水1升と塩50ｇ
塩	5ｇ	
蕎麦		
麺つゆ（既製品の麺つゆを蕎麦汁程度に薄めて利用してもOK）		
濃口醤油	18cc	
みりん	3.6cc	
上白糖	4ｇ	
鰹出汁		

作り方

1

塩水を作り、水洗いしたチップを3時間程漬け込む。

2

3枚に卸し、軽く塩を振る

3

蕎麦に輪ゴムをして少し固めに茹で、茹で上がったら、冷水で洗い布巾等で水分を切る

4

チップを広げその上に蕎麦を置き包丁で切り、ラップで巻く

5

蒸し器で7～8分蒸す

6

器に蒸し上がった信州蒸しを盛り付け、麺つゆを掛けて、葱、大根卸、等の薬味をトッピングする

支笏湖温泉旅館組合　料理長おすすめレシピ

しこつ湖鶴雅リゾートスパ水の謌

ヘルシーダイニング AMAMシェフ　　尾崎友昭のおすすめ

支笏湖チップのマリネ　季節の野菜添え

＊コツ、ポイント

・付け合せの野菜は季節の野菜でサラダ感覚で付け合せても美味しく召し上がれます。
・支笏湖産の姫鱒は揚げると鱗までサクサクで召し上がっていただけますので鱗を取らずに三枚卸にして皮を引いてください。

1人前　/　調理時間３０分

材料名	分量	材料名	分量
支笏湖チップ	1/2尾	ズッキーニグリーン	10ｇ
アスパラグリーン	15ｇ	ズッキーニイエロー	10ｇ
アスパラホワイト	15ｇ	マイクロトマト	5ｇ
ヤングコーン	10ｇ	ビネグレット	15ｇ
スナップエンドウ	1本		

作り方

姫鱒を3枚卸にする。 塩　1%　砂糖　0.1%　ペルノ酒　5cc　ディル　1g　で1日漬け込む

姫鱒の皮を綺麗にはずし、180℃の油でパリパリに揚げる（1分程度）