

意外に簡単？スモークサーモンの作り方！おすすめレシピもご紹介！

最終更新日：2020年8月27日



スーパーなどで売っているスモークサーモン。美味しいんですが量が少なく若干高め…そういう時は自作してみるのはいかがでしょうか？作り方は意外に簡単で、美味しいスモークサーモンができます。燻製のしかたも含めて作り方を紹介します。

記事の目次

1. スモークサーモンとは
2. スモークサーモンの評価
3. スモークサーモンは自家製でも美味しい
4. スモークサーモンを作る前に
5. スモークサーモンの作り方 簡単な作り方
6. スモークサーモンの作り方 本格的な作り方
7. スモークサーモンのおすすめの食べ方①
8. スモークサーモンのおすすめの食べ方②
9. スモークサーモンのおすすめの食べ方③
10. スモークサーモンのまとめ

スモークサーモンとは

作り方はサーモンを燻製するだけ



スモークサーモンは名前の通り鱈（ます）の仲間であるトラウトサーモンやキングサーモンを燻製にした食べ物です。燻製には三種類あり冷燻、温燻、熱燻があります。スモークサーモンのように生のまま食べる食材は、火が通らないよう温度を30度以下の低温で燻製する冷燻にします。冷燻は水分が少なくなるため味が濃縮されさらにおいしくなり、さらに燻製することでスモークウッドの香りと味覚プラスされるのです。

海外のスモークサーモンは火が通っている

欧米ではスモークサーモンと呼ばれているものは火が通っています。火の通っていないスモークサーモンはロックスと呼ばれ、ベーグルなどと一緒に食べる場合特にそうと呼ばれています。燻製する時に温度が30度以上の温燻で仕上げる暖かなスモークサーモンです。スモークウッドを使わずスモークチップを使うものが多いです。

鱈も鮭もサーモンも科学的な違いは無い

冒頭で鱈と聞いて鮭じゃないのかと思った人もいるかもしれません。鱈も鮭もサーモンも明確な線引はありません。名前の由来などを書くとややこしくなるので省略し簡単に説明すると大きくなり海に下って行き、産卵時にまた川に上ってくるものを鮭（鱈）をシャケ、海ずっと過ごすものをサーモン、海に行かないで川や沼で暮らしているものが鱈です。これもまたややこしい事なのですがトラウトサーモンは種類ではなく商品名で海で養殖された鱈のことです。

スマートサーモンの評価

スマートサーモンの脂に健康成分が含まれている

スマートサーモンは健康に良い効果が期待されています。スマートサーモンには血栓を防いだり皮膚や粘膜を守る効果もあります。また不飽和脂肪酸を含んでいるのでスマートサーモンを食べることで動脈硬化、高脂血症などを予防できるといわれています。

含有されるスマートサーモンの成分には、不飽和脂肪酸やビタミンA、ビタミンD、ナトリウムなどがあります。またスマートサーモンでは蛋白質においても質が良いとされます。ビタミンAは、網膜の色素ロドプシンの主な成分となっており、目の健康を維持するのに有用とされます。

引用元: <https://garop.jp>

広告



スモークサーモンは自家製でも美味しい

まず最初に…燻製器は自作できる

スモークサーモンは燻製ですからまず燻製器が必要になります。しかし燻製器を持っていない人が多いかと思います。でも大丈夫、スモークサーモンは冷燻なのでベーコンなどを作るときのように本格的な物は必要なく燻製器は自作できます。すでに陶器やステンレスなど本格的な燻製器を持っている場合そちらでも問題なくスモークサーモンを作ることができるのでわざわざ自作しなくても大丈夫です。

燻製器の材料

燻製器の材料はダンボール、網、テープ、割り箸や竹串など細長くてある程度丈夫なものをつかいます。自作するのに道具は使わないのですぐに作れます。

燻製器の作り方①

冷燻は大きな火が起きることないので本体はダンボール大丈夫です。ダンボールもわざわざ買ってこなくてもスーパーで無料で持ち帰れるものや家にある古いダンボールでも作れます。まず最初に底が上になるようにします。次に網を置くための足場を作ります。四隅に割り箸や竹串を斜めに刺し貫通させ竹串の場合怪我になるので尖っている部分を切り落としておきます。

燻製器の作り方②

実はこれで完成です。後は着火したスモークウッドをダンボールの中に入れ網を置き食材を入れふた（底だったところを元に戻す）をしてテープでとめます。この時密閉するようにテープを貼るとスモークウッドをが消えてしまうので適度に隙間を作ってください。

スモークウッドの着火のしかた

着火する時はガスバーナーで面が燃えるまで焼くと大丈夫です。持っていない場合ガスコンロで代用できます。酸素が不足して場合はテープを少しあげたり小さな穴を開けるなどして風が入るようになります。

スモークウッドが消える時や直接置けない場合は

途中でスモークウッドが消えてしまったり、ベランダなどで直接燃やすわけにも行かない場所で燻製にする場合はあらかじめスモークウッドをより少し大きいサイズでアルミホイルを切り三重ほどにしてクシャクシャにしたあとスモークウッドの下に敷いておきます。スモークウッドが消える原因は完全に着火できていない、酸素不足です。

スモークウッドからの煙で迷惑にならないか？

スモークウッドから発生した煙は中で反射して燻製器に戻るのでそんなに煙が周りに出ることは無いので洗濯物にスモークウッドの香りがつくことはあまりありません。また煙が周りに出ないので近隣の住民に迷惑がかかるということも基本的にはありません。

火事は大丈夫？

スモークウッドは線香のようなもので大きな火はあがらないのでダンボールの中央に置いておくと大丈夫です。しかし風でダンボールが転倒した場合などは危険ですので何か異常があった場合すぐに駆けつけるように近くで見守ることをおすすめします。

より詳しい作り方はこちらを参考にしてください

簡単に作り方を紹介しましたがそのためによくわからない点があったかもしれません。作り方は多少違いますが暮らし～のではダンボールで自作できる燻製器の作り方も紹介されています。スモークサーモンを作る前に参考にしてみてください。

[ダンボール燻製器の作り方！簡単に自作できる5つのステップを
ご紹介 |暮らし～の\[クラシーノ\]](#)



今回はダンボール焼製器の作り方を紹介しています。コストもほとんどかかりずに、頼りになる焼製器が作れますよ。お家でももちろん、キャンプだったら周りへ気兼ねなく焼製作りが楽しめますね。お子さんと一緒にダンボール焼製器を作れば楽しい思い出がまた一つ増えますよ。

スモークサーモンを作る前に

美味しいスモークサーモンにするにはサーモンの選び方が大事

スモークサーモンを作るにあたって大事なのがサーモンの選び方になります。基本的には生で食べるのによく吟味してよりサーモンをえらびたいものです。鮭を使う場合もそうですがいくつかのポイントを紹介していきます。

サーモン、鮭を鮮魚コーナーのライトの下では見ない

鮮魚コーナーのライトには魚の色をよく見せるようにするため赤みがより鮮やか見えるようになっているのでサーモンや鮭などはライトの下から離して色を見ます。サーモンの身が赤いのはサーモンの餌由来で赤みがより鮮やかなサーモンはたくさん食べて育った良質なサーモンです。

サーモン、鮭の産地を確かめて見る

安いサーモンの場合チリ産が多いです。チリ産は正直言うとノルウェー産と比べ脂が少ないです。スモークサーモンに加工されるサーモンは紅鮭、銀鮭やキングサーモンなどで特にトランティックサーモンが人気です。サーモンの産地で脂のノリや身の質が変わってくるので好みの産地を見つけるのも良いかもしれません。

サーモンの下に液体がないか

サーモンなど切り身は時間がたつと液体がでてきます。こうなると古いサーモンということです。サーモンの表面に水分がある場合は大丈夫ですが極力液体が出てない新鮮なサーモンを選ぶとスモークサーモンにした後さらに美味しくなります。

スモークサーモンの作り方 簡単な作り方

スモークサーモンの簡単な作り方①

使う素材は鮭、サーモン、鱈とどれでも大丈夫ですが日本ではサーモンが手に入りやすいのでサーモンを加工していきます。短冊で売られているサーモンを使い冷燻していきます。材料は次の5つだけで簡単です。サーモン、ボトルや小瓶にに入っているハーブソルト、脱水シート（キッチンペーパー）、スモークウッド、自作の燻製器を使います。これだけで簡単自家製スモークサーモンができます。

スモークサーモンの簡単な作り方②

お刺身用の短冊で売られているサーモンにハーブソルトをサーモンの重さに対して約10%から13%ぐらいの量でまんべんなくふりかけます。次に脱水シート（キッチンペーパー）でサーモンを包みます。空気が入らないように包み冷蔵庫で一晩寝かします。

スモークサーモンの簡単な作り方③

一晩たったら脱水シートを取り除き網の上などで二時間ほど乾かします。乾いてきたらよいよ燻製開始です。スモークサーモンにはナラ、くるみ、ヒッコリーのスモークウッドが合います。着火後やく1時間30分から2時間ぐらいで完成です。すぐに食べても美味しいのですが一日置いたほうがさらに美味しくなるので一日置いたものをおすすめします。

スモークサーモンの作り方 本格的な作り方

スモークサーモンの本格なレシピ

ソミュール液という冷燻をする前にサーモンを漬ける本格的なレシピです。簡単なレシピとはちがい手間がかかりますが、しっかりとした味わいに仕上がり自家製とは思えなくなります。マリネなどに調理しなくとも食べ方はそのままで十分いけます。こちらのソミュール液を使います。

- ソミュール液 1.水…200cc 2.塩…30g 3.砂糖…20g 4.白胡椒…小さじ1/2 5.セージ…小さじ1/2 6.ローリエ…1~2枚 7.白ワイン…50cc

引用元: <http://www.peatshop.com>

少々異なりますが基本的にはスモークサーモンの簡単なレシピと同じです

ソミュール液の材料を白ワイン以外を小鍋に入れて煮立たせます。そのご白ワインを入れ冷えたらジップロックなどにサーモンと一緒に入れます。冷蔵庫でおよそ12時間寝かしその水洗いをして水を張ったボールにサーモンを入れ30分ほど塩抜きします。その表面の水分をよく拭き取り二時間乾燥させて燻製します。あとは簡単なレシピと同じ作り方で大丈夫です。

スモークサーモンのおすすめの食べ方①

スモークサーモンに合うおすすめの食材 玉ねぎ



スモークサーモンと玉ねぎは相性のいい食材です。スモークサーモンと玉ねぎ。そこへオリーブオイルと酢と塩と胡椒。そしてタイムなどのお好みのハーブがあればマリネができます。マリネにしなくても玉ねぎと一緒にサラダしても美味しいです。

マリネの作り方

自家製スモークサーモンはそのままで食べ方も美味しいのですがせっかくの自家製なので一手間かけたマリネにしてみてはいかがでしょうか。より詳しいスモークサーモンと玉ねぎのマリネのレシピこちらです。

玉ねぎとスマートサーモンのマリネ by tommyaya 【クックパッド】簡単おいしいみんなのレシピが284万品

「玉ねぎとスマートサーモンのマリネ」パスタやサラダにプラスしても。お弁当にもOK。材料:玉ねぎ、スマートサーモン、※塩(ハーブソルトなら尚良し)..

スマートサーモンのおすすめの食べ方②

スマートサーモンに合うおすすめの食材 クリームチーズ



スマートサーモンにはクリームチーズが合います。白いクリームチーズと赤いスマートサーモンの色合いが食欲をそそるし味もクリーミーなチーズにスマートサーモンの香りと風味が絶妙にマッチします。いつものサラダにクリームチーズとスマートサーモンを入れるだけでホテルなどにある本格的なサラダになります。せっかくの自家製スマートサーモンなのでサラダだけではなくホームパーティーに使えそうなおしゃれなレシピを紹介します。

スマートサーモンとクリームチーズを巻いていく

クリームチーズにお好みのハーブと胡椒をいれ柔らかくなるまで混ぜます。あらかじめクリームチーズを電子レンジで20秒前後加熱しておくと柔らかくなり混ぜやすいです。出来上がった自家製スマートサーモンを刺し身のようにきりまな板の上に広げます。そこへ先程のクリームチーズを塗って巻いていきます。巻き終えると冷蔵庫で15分ほど冷やして完成です。より詳しいレシピはこちらです。

スマートサーモンのくるくるクリチ巻き by マギちゃん【クックパッド】簡単おいしいみんなのレシピが284万品

「スマートサーモンのくるくるクリチ巻き」スマートサーモンにクリームチーズを塗って巻いただけ☆ おつまみ、前菜に大好評です！ 材料:スマートサーモン、クリームチーズ、ティルなどのハーブ..

スマートサーモンのおすすめの食べ方③

スマートサーモンに合うおすすめの食材 アボカド



スマートサーモンに使用するサーモンは脂がたっぷりのっています。アボカドも森のバターと呼ばれるくらい脂がたっぷりです。脂×脂で非常にこってりして胃もたれになりそうと思うかもしれません。がそんなことはなくスマートサーモンの香りや塩分とマッチします。見た目も緑（薄緑）とスマートピンクと言われる赤は非常に合います。

スマートサーモンとアボカドのサンドイッチ

自家製スマートサーモンを食べやすい大きさにします。アボカドも同じように薄くスライドしてパンにクリームチーズを塗ります。あとは自家製スマートサーモンとアボカドをパンにのせマヨネーズをかけると簡単ですが本格的なスマートサーモンのサンドイッチの出来上がりです。スマートサーモンにマヨネーズも合います。より詳しいレシピはこちらです

アボカドとスマートサーモンのサンドイッチ by どんびんたん 【クックパッド】簡単おいしいみんなのレシピが284万品

「アボカドとスマートサーモンのサンドイッチ」アボカドとスマートサーモンとクリーミチーズの夏にぴったりの爽やかなサンドイッチです＾＾ 材料:食パン、アボカド、スマートサーモン..

スマートサーモンのまとめ

自作できいろいろな食べ方がある

スマートサーモンはスマートウッドを使い自分で燻製するだけで簡単につくれるものなんです。食べ方も料理ができなくてもそのまま食べてもの美味しいですし玉ねぎとマヨネーズ食べるだけでも美味しいです。本格的な料理にしても食べ方いろいろありただのおつまみにするにはもったいない食材なのでぜひこれを期に作ってみてはいかがでしょうか