

第1回

シーフード料理コンクール レシピブック

新鮮で斬新、豊かなアイデアがギュッと詰まったシーフード料理の数々。

このレシピを参考にすると、あっという間においしくて、ヘルシーな大皿料理が出来上がります。さあ、今夜は海の幸を食卓へ!



全国漁業協同組合連合会
中央シーフードセンター

ご挨拶

今、魚を中心としたバランスよい日本型食生活が見直されています。全国の学生・一般・プロ等を対象とした第1回シーフード料理コンクールを開催することにより、新鮮な感性と豊かなアイデアをいかした魚料理を発掘し、若い人たちにもおいしい魚を気軽に食べてもらおうと、食生活指針の普及・定着の推進を目的に行ったものです。

この冊子には、全国から300点を超える応募があり書類審査で選ばれた37人の作品が収められておりますので皆さんも「家族で囲む大皿料理」をお試しください。全漁連・中央シーフードセンターでは今後、これらの入賞作品を魚食普及活動のさまざまな場で活用させていただくとともに、引き続き次回以降のコンクールにおいて、優れた魚料理を発掘していきたいと考えています。

終わりにコンクールの開催にあたり、多数の作品を寄せられた皆さんに対し厚くお礼申し上げますとともに、審査委員長の服部幸應先生をはじめ各審査員の方々、そして関係者各位に対し心より感謝申し上げます。

平成13年3月

contents

最優秀賞「エスニック風魚のかりかりサラダ」..... 2

[プロの部] 堀 繁良 / 大阪府

水産庁長官賞「鱈のパワフルマリネピッツァ」..... 3

[一般の部] 長沼 深佳 / 山梨県

水産庁長官賞「旬のさかなセサミ和え」..... 4

[浜の料理の部] 北村 恵子 / 福井県

水産庁長官賞「さんまのころころ大豆サラダ」..... 5

[学生の部] 丸橋 藍 / 京都府

全漁連会長賞「和風まぐろ天のおかかライスピザ」..... 5

[一般の部] 山岸 智子 / 東京都

全漁連会長賞「さばぶぐのサラダ仕立て」..... 6

[浜の料理の部] 飯塚 信雄 / 山口県

全漁連会長賞「本朝の包み蒸し 南瓜のテリーヌ・とさか海苔添え」..... 6

[プロの部] 永田 浩 / 山梨県

全漁連会長賞「サンドサーモン with P(ピーマンポット)」..... 7

[学生の部] 藤岡 絵梨香 / 富山県

大日本水産会会長賞「シーフードの洋風あんかけ」..... 7

[一般の部] 竹村 喜美枝 / 北海道

大日本水産会会長賞「イカの大冒険」..... 8

[浜の料理の部] 佐伯 佳美 / 山口県

大日本水産会会長賞「大漁祈願祭」..... 8

[プロの部] 富田 倉松 / 青森県

大日本水産会会長賞「かわり☆エビたま」..... 9

[学生の部] 八木橋 悠 / 栃木県

審査員会特別賞「海の幸トマト風おかゆ」..... 9

[学生の部] 久保沢 康江 / 青森県

審査員会特別賞「広島のかきづくし3点盛り」..... 10

[浜の料理の部] 川上 清 / 広島県

審査員会特別賞「鯖のとろろ蒸し」..... 10

[プロの部] 佐方 浩之 / 栃木県

学生の部 11~12

「色々・シーフード」

「海の幸の“ブリッ”とロール巻き」

「シーフード倶楽部」

「龍宮城のホームパーティ」

一般の部 13~15

「海の国の極楽蒸し(海中チャームングスープ付き)」

「かじまぐろのほたてサンド栄養満点盛」

「サバとメカジキのスパイシー揚げ☆エスニックソース」

「海と大地のバクバクバエリア」

「海の幸せフライ」

「スパゲティ・バエリア」

「和風サーモンバイ」

浜の料理の部 15~16

「三味じょんから揚げ」

「見附笹蒸し」

「石鯛香り揚げ」

「お魚と野菜のパーティ焼き」

「海鮮風ビビンバセット」

プロの部 17~18

「海の幸の変わりボワレ“日本風”ゆず風味」

「いわしとあじの緑黄色ミルフィーユ仕立て」

「シーフードのはんぺん揚げ」

「香ばしいソテー ~たらとハーブ風味のポテトサラダ添え~」

「三様彩海鮮」

「北海道風宝探し茶巾職」

最優秀賞

(農林水産大臣感謝状)

水産庁長官賞

エスニック風魚のカリカリサラダ

[プロの部] 畑 繁良(はたしげよし・調理師/大阪府)

食べていただくとほんとうにビックリ、「これが魚？」と思うほど。
カリカリした食感で、魚の嫌いな人や子供でもたくさん食べられます。
野菜も多くとれ、わかめや野菜も一度揚げることで食べやすくしました。



材 料 (4~5人分)

白身魚	400g	(ソース)	
(今回はたいですが、魚なら何でもよい)		ナンブラー	大さじ2
アボカド	1個	しょうゆ	大さじ3
だいこん(細切り)	1/6本	酢	大さじ3
トレビス、サニーレタス	各5枚	レモン汁	大さじ2
かぼちゃ	1/8個	砂糖	大さじ3
にんじん	1/4本	ごま油	大さじ4
わかめ(さしみわかめ)	50g	たまねぎ(みじん切り)	大さじ2
とさかのり	30g	にんにく(みじん切り)	小さじ1
香菜(シャンツァイ)	少々	湯むきマト(1cm角切り)	1/2個
ピーナッツ	少々	一味唐辛子(好みで)	少々

作 り 方

- ①白身魚を一度蒸して火を通し、フォークや箸で身をバラバラにほくしておく。
- ②かぼちゃ、にんじんは扇に薄切りにし、ボイルして水気をタオルで取り、油で揚げておく。
- ③わかめは水で戻して、タオルで水気を取り、②と同様に揚げておく。
- ④アボカドは1cm厚さに切り、トレビス、サニーレタスは手でちぎり、とさかのり、だいこんと一緒に皿に盛る。
- ⑤①の魚を180℃の油でゆっくりとカリカリになるまで揚げる。
- ⑥⑤の魚を熱いうちに、④の皿に盛る。
- ⑦②のかぼちゃチップとにんじんチップ、③の揚げわかめを上飾り、出来上がり。

食べる前にソースをかけて混ぜ合わせ、トッピングにピーナッツの砕いたものと香菜をのせる。

水産庁
長官賞

鯛のパワフルマリネピッツァ

[一般の部]長沼 深佳(ながぬま みか・主婦/山梨県)

いわしをマリネにしてから焼くので、生臭さが消えて身もしまります。

片栗粉をふりかけることで、いわしがピザ台としてよくまとまります。いわしは二度焼きするので、小骨も気になりません。オープン以外の火は使わないので、家族みんなで楽しく作って食べられます。魚嫌いな子供もこれならOK!



材料(4~5人分)

いわし……………中8尾	バジル・オレガノ・タイム・パセリ・
オリーブオイル……………大さじ3	ローズマリー(ドライ)……………少々
ワインビネガー……………大さじ3	ベーコン……………2枚
A塩……………小さじ1/2	ピーマン……………2個
こしょう……………少々	ブチトマト……………10個
ローレル(粉末)……………少々	マッシュルーム……………4個
片栗粉……………大さじ2	オリーブ……………5個
たまねぎ……………中1/2個	しらす干し……………10g
にんにく……………1かけ	Cスライスアーモンド……………10g
トマトピューレ……………大さじ3	パルメザンチーズ……………10g
トマトケチャップ……………大さじ2	ピザ用チーズ……………100g
B粒マスタード……………大さじ2	
ペッパーソース……………少々	

作り方

- ① いわしは3枚におろし、Aを合わせたものに5分ほど浸しておく。
- ② 天板にオープンシートをしき、いわしの汁気を軽くきり、放射状の円型に並べ(重なった部分は切ってすき間をうめる)、片栗粉を茶こしなどで全体にふりかけ、170℃のオープンで10分焼く。
- ③ たまねぎとにんにくをみじん切りにして、Bとよく混ぜ合わせる。
- ④ ベーコンは5mm幅に切り、ピーマンは輪切り、ブチトマトは半分に切り、マッシュルームとオリーブは薄切りにする。
- ⑤ ②で焼いたいわしの上に③のソースを塗り、④で準備した材料とピザ用チーズを全体にのせ、Cをふりかけ、180℃のオープンで約20分焼く。

水産庁
長官賞

旬のさかなセサミ和え

[浜の料理の部]北村 恵子(きたむら えいこ・主婦/福井県)

レモン汁を使って臭みを取り、さっぱり感を出す。
はまちは少し揚げ気味のほうがくずれないし、おいしいです。
調味料の味つけは好みで甘辛の調節をするとよいでしょう。



材料(4~5人分)

はまち……………1尾(約800g)	さやいんげん……………10本
いか……………小3杯(約400g)	レタス……………3枚
小麦粉……………適量	揚げ油……………適量
すりごま……………50g	酒……………1/2カップ
塩・こしょう……………適量	しょうゆ……………80cc
レモン……………1/2個	みりん……………1/2カップ
たまねぎ……………1/4個	砂糖……………50g
ごぼう……………1/4本	卵……………1個
にんじん……………1/2本	B小麦粉……………大さじ2
かぼちゃ……………小1/4個	塩・こしょう……………適量
いちご……………10個	

作り方

- ①いかの腹ワタ目、口等を取り、適当な大きさに切り、Bを入れてカッターにかける。
- ②たまねぎ、にんじんはみじん切り、ごぼうは細かめのさがきにして、①と混ぜ合わせる。(型抜きした残りのにんじんをみじん切りして使う)
- ③はまちはうるこをはね、3枚におろし、食べやすい大きさにそぎ切りにし、軽く塩、こしょうしてレモン汁をふっておく。
- ④さやいんげんは、ひとつまみの塩を入れたお湯でさっと茹でておく。(4cmくらいに切る)
- ⑤にんじんは型抜きしたものを薄切りにし、お湯にいれて茹でておく。
- ⑥かぼちゃはいちょう切りにし、塩茹でする。
- ⑦③のはまちに小麦粉をふり、油を170℃くらいに熱し、こんがりとし色づくくらいに揚げる。
- ⑧②のいかをスプーン(大)を使い、食べやすい大きさに丸めてじっくりと揚げる。
- ⑨Aを大きめのなべに入れて煮立て、揚げたての⑦、⑧を入れて手早く魚の身をこわさないよう味をからませ、すりごまをたっぷり入れ、魚やいかボールにからませて④、⑤を入れ、さっくりと混ぜ合わせて火を止める。
- ⑩大皿にレタスやサラダ菜をしいて中高に盛り、まわりにいちごを飾る。

水産庁
長官賞

さんまのころころ大豆サラダ

[学生の部]丸橋 藍(まるはし あい・学生/京都府)

カレー風味のさんまと、大豆の昆布茶揚げを組み合わせたヘルシーなサラダです。
子供、若い人、どなたにも人気があります。



材料(4~5人分)

さんま(生/30cm位)・・・4尾	純カレー粉・・・・・・大さじ1
わかめ(塩蔵)・・・・・・20g	小麦粉・・・・・・大さじ2
水煮大豆・・・・・・200g	白ワイン・・・・・・大さじ1
たまねぎ・・・・・・1個	ごま・・・・・・少々
にんじん・・・・・・50g	塩・こしょう・しょうゆ・各少々
レモン・プチトマト・サラダ菜	昆布茶・・・・・・小さじ2
・・・・・・適宜	片栗粉・・・・・・適宜
	揚げ油・・・・・・適量

作り方

- ①さんまは3枚におろして3つに切り、塩、こしょう、白ワイン、ごまを各少々ふる。カレー粉と小麦粉を混ぜたものを軽くまぶし、油で揚げる。
- ②わかめは戻して食べやすい大きさに切り、熱湯をかけた後、しょうゆを少々振りかける。たまねぎは薄い輪切りにして水にさらす。にんじんは千切りにする。
- ③水煮大豆は、片栗粉をふり、180℃の油で揚げて昆布茶を振りかける。
- ④皿にさんまのカレー揚げと、ころころ大豆の昆布茶揚げを盛り、わかめ、たまねぎ、にんじん、レモン、プチトマト、サラダ菜を飾る。

全漁連
会長賞

和風まぐろ天のおかかライスピザ

[一般の部]山岸 智子(やまぎし ともこ・主婦/東京都)

まぐろにしょうゆ、しょうが、酒で下味をつけ、とろろ昆布を巻いて和風感を出した天ぷらと、おかか、七味の入ったピリ辛ライスのピザ台をドッキングさせた、とってもユニークでちょっと変わった磯風味たっぷりのピザです。

材料(4~5人分)

まぐろ・・・・・・200g	七味唐辛子・・小さじ2/3
酒・しょうゆ・・・・各小さじ2	しょうゆ・・・・・・大さじ1
おろししょうが・・・・小さじ2	しょうゆ・・・・・・大さじ1
とろろ昆布・・・・・・10g	C本わさび・・・・・・小さじ1
A てんぷら粉・・・・1/3カップ	みりん・・・・・・小さじ1/2
水・・・・・・1/3カップ	焼きのり・・・・・・2枚
揚げ油・・・・・・適量	大葉・・・・・・8枚
B ごはん・・・・・・300g	枝豆・・・・・・8粒
チーズ・・・・・・30g	赤ピーマン・・・・1/6個
おかか・・・・・・10g	ガリ・・・・・・25g

作り方

- ①まぐろをスティック状に8本に切り、酒、しょうゆ、おろししょうがで下味をつけておく。
- ②Bの材料を混ぜ合わせ、テフロンのフライパンに入れて1cm厚さに軽くプレスし、中~弱火で両面をこんがり焼いておく。(8等分の切れ目を入れておくとい)
- ③①のまぐろを広げたとろろ昆布で巻き、Aのてんぷら衣をつけて中温の油でカリッと揚げ、和風天をつくる。
- ④②のおかかライスのピザ台を皿に置き、のりを大きめにちぎって均一にのせ、Cの半量かける。
- ⑤1切分ずつの上に大葉とまぐろ天のをせる。
- ⑥赤ピーマンの千切りと枝豆をトッピングし、ガリを花状に飾って出来上がり。好みでCの半量かける。



全漁連
会長賞

さばふぐのサラダ仕立て

[浜の料理の部]飯塚 信雄(いづか のぶお・フリーター/山口県)

ふぐの身をたたきにするときは、薄皮がついているほうから軽く焼き色がつくまで焼き、裏側は表面が白くなるくらいで止めます。ピーマンをお湯に通すのは臭みを取るだけなので、お湯に通しすぎないこと。ふぐの骨は硬いので、包丁で細かい切れ目を入れ、揚げる時は低温から少しずつ温度を上げて、カラリと揚げます。



材料(4~5人分)

さばふく(みがき).....4尾	赤ピーマン.....小1/2	(ドレッシング)
ゆず.....大3個	青ピーマン.....小1/2	ゆず酢]合わせて.....大さじ3
ラディッシュ.....2個	長いも.....10cm	酢
きゅうり.....1本	にんじん(すりおろし).....少々	煮きり酒.....大さじ3
干しわかめ.....10g	パセリ.....少々	しょうゆ.....大さじ3
かぶ.....1/2個	塩.....少々	ごま油.....大さじ2
レタス.....1/2個	こしょう.....少々	おろししょうが.....小さじ2
赤たまねぎ.....中1/2個	揚げ油.....適量	一味唐辛子.....適量
小ねぎ.....10本	片栗粉.....適量	ゆず酢.....大さじ1
菊花.....少々		しょうゆ.....小さじ1

作り方

- ①ふぐは腹ビレ(うぐいす)を筋肉と一緒に取り、3枚におろす。骨は包丁で軽くたたいて切れ目を入れ、1尾分を4つに切る。身の1尾分を6つに切る。切った骨と身を塩、こしょうをして、片栗粉をつけてカラリと揚げる。
- ②3尾分の身は塩少々をして、フライパンで焼き付けてたたき状態にし、冷水に取って冷まし、水気を取る。
- ③ゆずは横半分に割ってゆず釜にし、果肉からゆず酢を絞る。2個の半分を器に使い、残りの半分から針ゆずを少々作る。
- ④ラディッシュ、きゅうりは薄くスライスにする。赤、青ピーマンは輪切りにして、さっとお湯に通し、冷水で冷やし、臭みを取る。赤たまねぎは半分に割ってスライス、長いもは5cmの拍子木切りに、パセリは小房にする。レタスは短冊切りにして水にさらし、水気を取る。
- ⑤小ねぎ半量は3~4cmの長ねぎに、残りは小口切りにする。
- ⑥干しわかめを戻して水気をとり、食べやすい大きさに切る。かぶは皮をむき、おろし金でおろし、Aの合わせ酢にわかめ、かぶ、針ゆずを和えて、③のゆず釜に均等に詰める。
- ⑦⑤のゆず釜の縁にラディッシュ、きゅうりの輪切りをのせて、ラディッシュのゆず釜を3個、きゅうりのゆず釜を2個作り、②のたたきを薄切りにして、花のように盛りつけて、菊の花びらを散らし、中心ににんじんのすりおろしを少し置く。
- ⑧器に⑦を置き、残りの部分に④の野菜をいれて、①の唐揚げをのせて小ねぎを散らし、長く切った小ねぎ、パセリを添える。ドレッシングの材料を合わせて、人数分の小さい器に入れ、お好みのものと食べる。

全漁連
会長賞

本鯛の包み蒸し 南瓜のテリーヌ・とさか海苔添え

[プロの部]永田 浩(ながた ひろし・調理師/山梨県)

観音開きにした鯛に、野菜の混ざったすり身を詰めて蒸しあげた料理です。骨のない魚の切り身、野菜を子供でも食べられるようにしてあります。八方だしで煮あげたかぼちゃのピューレをベースにして、煮汁のゼリーと生クリームのかず練りを重ねて型に固めたもの。口に含んだときの、舌触りのまろやかさ、八方だしで煮あげたかぼちゃと生クリームがマッチしている料理です。

材料(4~5人分)

たい(1kg前後のもの).....1尾	生クリーム.....300cc
さやいんげん.....100g	ゼラチン.....30g
白身魚のすり身.....300g	くず粉、とさか海苔.....適量
にんじん、しいたけ.....適量	しょうゆ、みりん、砂糖、白だし、
たまねぎ.....1/2個	八方だし、バター、油、塩、
かぼちゃ.....1/2個	黒こしょう.....適量

作り方

- ①たまねぎはみじん切り、にんじんはいちょう切り、しいたけ、さやいんげんは小口切りにする。
- ②野菜を油で炒め、塩、こしょうで味つけをする。
- ③すり身に野菜を混ぜ合わせ、観音開きにした鯛の身に詰め、蒸し器で10~15分蒸し上げる。
- ④かぼちゃを八方だしで煮る。汁気を取って裏ごしする。
- ⑤くず粉を生クリームでといて、白だしで味を調えておく。
- ⑥かぼちゃの煮汁、かぼちゃ、くず粉で練り上げた生クリームに個々にゼラチンを加え、型に流して冷やし固める。
- ⑦固まったテリーヌをスライスして飾り、銀あんをかけて仕上げる。



全漁連
会長賞

サンドサーモン with P(ピーマンポット)

[学生の部] 藤岡 絵梨香(ふじおか えりか・学生/富山県)

ピーマンポットのごはんは、ころばないようにぎゅっと詰める。見た目は豪華、意外と簡単。
ピーマンポットとサンドサーモンを1枚の鉄板の上のせて同時に焼き上げます。



材料(4~5人分)

(サンドサーモン)

生さけ(3枚おろしの片身).....400g~450g
塩.....少々
こしょう.....少々
粒マスタード.....大さじ1
レモン輪切り.....3~4枚
たまねぎ.....1/2個
酒.....大さじ1

ローズマリー.....1~2本
(アルミホイルを開いたときに取り出す)

(詰め物)
むきえび.....110g
ほうれん草.....30g
パセリ.....30g
生クリーム.....60cc
チーズ.....40g
にんじん.....30g
塩.....小さじ1/2弱
こしょう.....少々

(ピーマンポット)

ピーマン.....4個
パプリカ.....4個
(詰め物:ガーリックライス)
ごはん.....米2合
にんにく.....3かけ
乾燥バジル.....小さじ1/2
塩.....小さじ1と1/2
こしょう.....少々
オリーブオイル.....適量

作り方

- ①ピーマンを上のはうが蓋になるように切り、下のはうは座りが良いように少し切る。種を取り除きフォークで表面に穴をあける。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、薄切りにんにくを炒め、香りが出たらごはんを入れて炒め、乾燥バジル、塩、こしょうで味を調える。
- ③①に②を詰める。油を塗ったアルミホイルを鉄板に置いてピーマンをのせておく。にんじん、ほうれん草を茹でる。さらしパセリも作る。
- ④むきえび、塩茹でしたほうれん草、さらしパセリ、生クリーム、塩、こしょうをフードプロセッサーにかける。
- ⑤チーズ、茹でたにんじんを5mm角に切り、④と混ぜる。
- ⑥さけの片身を背側の身の厚い部分を使い、骨を抜き、水平に半分に切り込みを入れる。
- ⑦さけの切り込みの内側に塩、こしょうをふり、粒マスタードをぬって詰め物を奥まで平らに詰める。オーブンを予熱(200℃)しておく。
- ⑧天板に油をぬったアルミホイルをしいておき、たまねぎ、⑦のさけ、レモンの輪切り、ローズマリーの順にのせ、アルミホイルで包む。別の鉄板にアルミホイルをしき、ピーマンの蓋と③をのせる。
- ⑨200℃のオーブンで約18分焼く。表面に焼き色をつけるためにアルミホイルを開けて、230℃に上げてさらに5分焼く。ピーマンは200℃(緑ピーマンはオープン8分、赤・黄ピーマンはオープン13分)で蓋をして焼いて、焦げ目がついたら取り出す。

大日本水産会
会長賞

シーフードの洋風あんかけ

[一般の部] 竹村 喜美枝(たけむら きみえ・団体職員/北海道)

かぼちゃを固めにレンジにかけ、身崩れを防ぎ、時間を短縮しました。
目先を変えて洋風あんかけにしました。海草にも味がなじみなかなか珍味。

材料(4~5人分)

たら.....250g オリーブオイル.....大さじ1
はたて.....8個 しょうゆ.....小さじ2
かぼちゃ.....150g 固形コンソメ.....1個
ブロッコリー.....1/2個 にんにく.....1かけ
わかめ(戻したもの).....100g 砂糖.....小さじ1
茎わかめ(戻したもの).....60g 水.....300cc
片栗粉.....適量 塩・こしょう.....少々
バター.....20g

作り方

- ①かぼちゃは薄く切ってレンジにかける。(固め)
- ②ブロッコリーは小房に分け、塩少々を入れた湯で固めに茹でる。
- ③たらとほたては塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をつける。
- ④オリーブオイルとバターをフライパンで熱し、かぼちゃ、ブロッコリー、わかめ、茎わかめをサッと炒める。
- ⑤④のフライパンの具を取り出し、残りのオリーブオイル、バターを熱してにんにくのみじん切りを炒め、③のたら、ほたてを焼く。
- ⑥なべに水を入れて熱し、コンソメを溶かし、砂糖、しょうゆで味を調えて④を加える。水溶き片栗粉(大さじ2強)でとろみをつける。
- ⑦皿に⑤を並べ、⑥を上からかける。



大日本水産会
会長賞

イカの大冒険

[浜の料理の部] 佐伯 佳美(さえき よしみ・学生/山口県)

いかはごはんを入れるときに、小さいおにぎりにして入れると入れやすい。いかは茹ですぎないようにする。いかは1.5cm(6等分)くらいに切る。星型のにんじんはヒトデのイメージです。



材料(4~5人分)

いか	中4杯	(ホワイトソース)
塩	大きじ1	バター
(バターライス)		小麦粉
ごはん	200g	牛乳
(白米8:もち米2)		塩
ミックスベジタブル	60g	白こしょう
ピザ用チーズ	30g	もずく
たまねぎ	50g	にんじん(星型)
にんにく	1かけ	ブロッコリー
ちぞわかめ	大きじ1	コンソメの素
バター	大きじ2	コンソメ
オリーブオイル	少々	塩
塩・こしょう	少々	水

作り方

- ①いかをさばき(皮はむかない)、塩大きじ1をふる。
- ②フライパンにバターを溶かして、にんにく、たまねぎ、ミックスベジタブルを加えて炒める。さらにごはんを加えて炒め、塩・こしょうで味をつけ、火を止めて、ちぞわかめとチーズを加えて混ぜる。
- ③②を①のいかに詰め、楊枝で口を留める。
- ④沸騰したお湯にコンソメを入れ、③のいかと足を軽く茹でて、水気を取りオリーブオイルを塗る。
- ⑤ホワイトソースを作り、皿にしき、その上にもずくを波のようにのせる。
- ⑥⑤の上に④のいかを食べやすい大きさに切って、盛りつけて、にんじん、ブロッコリーを茹でて添える。

大日本水産会
会長賞

大漁祈願祭

[プロの部] 富田 倉松(とみた くらまつ・調理師/青森県)

港祭りをイメージし、煮、蒸、焼、和える、の調味とそれぞれの異なった五味の料理を一皿に表現しました。

材料(4~5人分)

きんきん	2尾	中国水ごけのり(戻したもの)	20g	ラード	少々
あわび稚貝	4個	クワイ	3個	塩、こしょう、片栗粉	適量
生いか	1本	花ざいく(戻したもの)	20g	スープ、酒、しょうゆ、紹興酒、	
ほや	1個	きゅうり(スライス)	20g	かき油、砂糖	適量
ふじつぼ	200g	しいたけ	2枚	にんにく、しょうが、黒豆	適量
焼うに	1個	青とさか	100g	香酢	適量
するめ(戻したもの)	半身	もち米	100g	赤ピーマン、青ピーマン、	
魚めん	40g	卵	1個	ねぎ(みじん切り)	少々
		ほたて水煮(缶詰)	2個	だし昆布	1枚

作り方

- (きんきんの蒸し物うにのうすあんかけ)
- ①きんきんは3枚おろしに、少し厚めに皮をひく。身は包丁ですり身とする。
 - ②すり身にクワイ(みじん切り)、ラードを少々、卵白、塩、こしょう、片栗粉等を味をつける。
 - ③皮に軽く塩、こしょう、片栗粉をし、②を置いて真ん中にわかめを置く。
 - ④③をラップで包んで輪ゴムで止め、約10~12分蒸す。
 - ⑤魚めんと茹で、③を置き、うにのうすあんをかける。(するめ入りかめし)
 - ①生いかはわた等を取って袋状にし、一晚水につけたもち米、するめ(みじん切り)、ほたてを詰めて竹串で閉じる。
 - ②スープ、酒、しょうゆ、紹興酒、かき油、砂糖を約40~50分煮る。
- (あわびのソテーブラックビーンズソース)
- ①あわびは身を取り出して塩洗する。切れ目を入れ、軽く塩、こしょう、片栗粉(うすく)をまぶす。なべで両面焼き(生食用のため火の入れすぎに注意)にする。
 - ②にんにく、しょうが、黒豆等を炒めて香りを出す。スープを注いで紹興酒、かき油、しょうゆ、砂糖、こしょう、水溶き片栗粉でブラックビーンズソースにする。
 - ③殻の上に①を置き、②のソースをかける。
- (ほやと中国水ごけのり(髪菜)の和え物)
- ①ほやの身は千切りにして熱湯をかけ、すぐ冷水に。(身が固くなりやすいので手早く)
 - ②中国では大変縁起が良いとされる水ごけのり(髪菜)と、紹興酒、香酢をベースとした汁で和える。
- (ふじつぼの酒蒸煮)
- ①スープ、昆布、紹興酒、塩、酒等でふじつぼを茹で上げる。そのままだいても美味だが、飾り用とした。



大日本水産会
会長賞

かわり☆エビたま

[学生の部]八木橋 悠(やぎはし はるか・学生/栃木県)

卵を焼いているときに常に焦げないように気を配り、裏返すときにはフライパンの蓋を使って上手に裏返すことが大切。
あんの中にえびを加えるのもミソです。



材料(4~5人分)

えび(ブラックタイガー)・・・15尾	水・・・・・・・・・・・・1カップ
真たら・・・・・・・・・・・・2切	コンソメの素・・・・・・・・1個
にら・・・・・・・・・・・・15g	塩・・・・・・・・・・・・適量
キムチ・・・・・・・・・・・・150g	砂糖・・・・・・・・・・・・適量
塩・・・・・・・・・・・・適量	しょうが汁・・・・・・・・小さじ1/2
砂糖・・・・・・・・・・・・適量	油・・・・・・・・・・・・大さじ3
卵・・・・・・・・・・・・8個	ごま油・・・・・・・・・・・・大さじ2
紹興酒・・・・・・・・・・・・小さじ1	片栗粉・・・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・・・少々	水・・・・・・・・・・・・大さじ2

作り方

- ①えびとたらはそれぞれ湯通しして水気をきっておく。
 - ②たらは皮をとってほくしておく。えびは3尾残して全部1cmくらいに切る。
 - ③にらはよく洗って細かくきざむ。キムチは細かくきざむ。
 - ④卵に塩、砂糖、②と③の具を全部入れてよく混ぜ合わせる。
 - ⑤④にしょうゆと紹興酒を隠し味に入れる。
 - ⑥よく熱した大きめのフライパンにサラダ油とごま油を入れ、混ぜた卵を入れて弱火でじっくり焼く。
 - ⑦表面がきつね色になるくらいまで両面焼く。
- 〈上にかけるあん〉
- ①フライパンにカップ1の水を入れて沸騰させる。
 - ②①にコンソメを加える。塩、砂糖としょうが汁で味をつける。
 - ③残しておいた3尾のえびを細かくきざんで加え、最後に片栗粉を水で溶いて入れ、出来上がった卵の上にかける。

審査員会
特別賞

海の幸トマト風おかゆ

[学生の部]久保沢 康江(くぼさわ みちえ・学生/青森県)

トマトの味が魚介によくしみ込むようにすることがポイントです。

材料(4~5人分)

えび・・・・・・・・・・・・320g	トマト・・・・・・・・・・・・300g
かにの身・・・・・・・・・・・・300g	バター・・・・・・・・・・・・50g
戻したわかめ・・・・・・・・200g	冷ごはん・・・・・・・・・・・・400g
さけ・・・・・・・・・・・・500g	水・・・・・・・・・・・・600cc
たら・・・・・・・・・・・・400g	トマトピューレ・・・・・・・・100g
いか・・・・・・・・・・・・400g	ブイヨン・塩・こしょう・粉チーズ
たまねぎ・・・・・・・・1/2個	・・・・・・・・・・・・適量
じゃがいも・・・・・・・・400g	

作り方

- ①さけ、たら、いかを一口大に切ったものと、かにとえびに塩・こしょうで下味をつける。
- ②たまねぎをみじん切りする。じゃがいもは一口大に切る。トマトは細かく切る。
- ③土鍋にバターを入れて溶かし、たまねぎ、じゃがいもを炒める。塩・こしょうで味を調える。
- ④土鍋にトマトとブイヨンとトマトピューレと水を入れてかき混ぜ、さけ、たら、いか、えび、かに、冷ごはんを入れて煮る。
- ⑤煮たら、一口大に切ったわかめを入れて、好みに粉チーズをかけて出来上がり。



審査員会
特別賞

広島のかきづくし3点盛り

[浜の料理の部]川上 清(かわうえ きよし・漁業 丹那漁業協同組合代表理事組長/広島県)

このレシピの材料はすべて「広島そだち」です。出来るだけ地元のものを使って作ってください。

かきは煮、焼きすぎない。しぐれ巻きのしぐれ煮は居酒屋風の濃いめ味、あとは淡味。

ただし、あくまでも味つけする人の舌ぐあいで迷わないこと。



材料(4~5人分)

(かきの簡単グラタンパンカップ詰め)
広島かき……………大8粒
わかめ(茹でたもの)……………20g
ブロッコリー(1口大)……………2個
レモン……………1/2個
マッシュルーム……………8個
ダッチフランスパン……………4個
バルメザンチーズ……………適量
ホワイトソース……………1/2缶強
卵黄……………1個
はたて貝缶詰……………小1缶
こしょう……………少々
パセリ……………少々
レモン汁+バター……………適量

〈かきのんにく油炒め焼き〉

広島かき……………大16粒
んにく……………2かけ
小麦粉……………少々
サラダ油……………大さじ3
かきしょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
味付のり……………16枚
マヨネーズ……………大さじ4
レタス……………1/4個
かいわれ菜……………1パック
A にんじん……………1/4本
B 戻したわかめ……………100g
C 観音ねぎ(みじん切り)……………2本
D かきしょうゆ……………大さじ3
酢……………大さじ3

砂糖……………大さじ3

赤唐辛子……………1本
(かきと牛肉のしぐれ煮巻き)
広島かき……………大16粒
米……………1.5合
牛肉の切り落とし……………100g
焼きのり……………2枚
ごぼう……………20g
大葉……………10枚
しいたけ茶……………小さじ3
だし昆布(5cm×5cm)……………1枚
酒……………大さじ8
みりん……………大さじ1と1/2
A かきしょうゆ……………大さじ2と1/2
しょうが(うす切り)……………30g

〈かきのんにく油炒め焼き〉

①かきはよく洗ってザルに取り、よく水気をきり、さらにキッチンペーパー等で水分をふき取る。
②フライパンにサラダ油を入れ、スライスしたんにくを色付くまで炒めて、んにく油をつくる。んにくは除く。
③かきに小麦粉をまぶし、んにく油で両面をこんがり炒め焼きにする。
④かきの芯まで焼けたら、しょうゆと酒を混ぜたものを、強火にしてさっと入れ、火を入れてかきにからめる。
⑤器に盛り、味付のりにマヨネーズをぬって、くるっと巻いて食べる。味付のりは食べる前に封を切る。
*大皿にAを混ぜたものをしき、かきを置く。最後にBのねぎドレッシングをかけてAをサラダ感覚で食べる。
*かきの簡単グラタンパンカップ詰めが残った卵白を、素焼きにして千切りにして混ぜてもよい。

〈かきと牛肉のしぐれ煮巻き〉

①かきはよく洗ってザルに取り、よく水気をきっておく。沸騰した湯に約1分湯がせ、ザルに上げる。
②米はごぼうのささがきを入れてだし昆布をのせ、普通の水を加減で炊く。
③なべにAを酒、みりん、かきしょうゆの順に入れて沸騰させ、しょうがとかきを入れて2~3分煮る。
④かきを取り出して、煮汁を半量に煮詰め、牛肉を入れてさらさら取り出し、火を入れてかきを入れて2~3分煮汁をからませながら煮込み、皿に取り出しておく。
⑤ごはんが炊けたら、大葉の千切りを加え、昆布を取り除いて手早く混ぜる。
⑥巻きすしに焼きのりを横に置き、巻き寿司を巻く要領でのり巻きを作る。(1本にかき8粒、牛肉50g)
⑦よく切れる包丁で8個に切る。

作り方

(かきの簡単グラタンパンカップ詰め)

①広島かきはよく洗ってザルに取り、水気をよくきっておく。フライパンにバター適量を入れ、マッシュルームと共に両面を薄く焼き色がつくまで3~4分ソテーする。ブロッコリーは塩をひとつまみ入れて茹でる。
②ダッチフランスパンは上部を直径4cmに丸く切り取り、中をくりぬく。
③ボールにホワイトソースを入れ、卵黄、はたて貝缶詰のほくし身と汁、レモン汁を入れてよく混ぜ合わせる。
④②のパンに、薄切りバターをいれて適当に切ったわかめを入れ、③を混ぜてブロッコリー、マッシュルーム、かきを加え、すぎ間なく③を入れ込み、バルメザンチーズを振り、220℃に設定したオーブンでアルミホイルを4cm丸く切り抜いたものをかぶせて、約10分焼くか、自動メニュー付の電子レンジでグラタンに設定して調理する。
⑤出来上がったパセリのみじん切りをふりかける。細切りレモンを添える。
*くりぬいたパンくずは、卵1個、砂糖、はちみつ適量を混ぜて団子にし、バターで焼く。

審査員会
特別賞

鱧のとろろ蒸し

[プロの部]佐方 浩之(さかた ひろゆき・学生/栃木県)

大和芋はあくが強いので、必ず卵白を入れてあたります。

材料(4~5人分)

さわら……………4切
にんじん……………1/2本
絹さや……………50g
たけのこ……………1/2本
生しいたけ……………4個
えのき……………1束
大和芋……………100g
卵白……………1個

だし……………400cc
A みりん……………50cc
しょうゆ……………50cc
昆布……………適量
水溶きくず粉……………適量
酒……………適量
わさび……………適量

作り方

①さわらの切り身は塩を振って30分くらい置く。
②にんじん、絹さや、たけのこ、生しいたけは千切りにし、えのきは半分にする。
③①を酒で洗って、水気をきり、バットに昆布をしき、その上にさわらの切り身を置き、蒸し器に入れて強火で15分くらい蒸す。
④あたり鉢で大和芋をすりおろして、卵白を少しずつ入れてのばす。
⑤③を器に盛り、④をかけ、蒸し器に入れて強火で2分くらい蒸す。
⑥Aを煮立てて具を入れ、水溶きくず粉を入れ、あんにする。
⑦⑤に⑥をかけ、わさびを添える。



[学生の部]

色々・シーフード

佐竹 沙弥香(さたけ さやか・学生/青森県)

魚介類が苦手な人でも、みつばやしそ、万能ねぎ、しょうがなどの薬味が生臭さを取ってくれるので食べやすい。



材料(4~5人分)

車えび	10尾
ひらめ	1尾
たこ(足)	2本
ライスペーパー	10枚
ごはん	500g
バター	20g
青じそ	10枚
しょうが	適量
万能ねぎ	適量
みつば	適量
サラダ菜	10枚
ごま油	適量
ひき肉	25g
テンメンジャン	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
A塩・こしょう	適量
酒	小さじ2
砂糖	大さじ1強
パプリカ(黄)	1個

作り方

- ①車えびを塩茹でする。ひらめは食べやすい大きさに切る。たこは薄くスライスする。
- ②ひき肉をごま油で炒め、Aで味付けをし、タレを作っておく。
- ③パプリカを焼いて皮をむき、千切りにしておく。
- ④ごはんをバターで炒め、塩・こしょうをしておく。
- ⑤万能ねぎは1~2cmぐらいの長さに切り、しょうがは千切りにし、みつばは適当な大きさに切る。
- ⑥ライスペーパーをかるく火であぶる。
- ⑦⑥のライスペーパーの上にサラダ菜を置いて、バターライス、しその順にのせ、その上に魚介類(えび、ひらめ、たこ)のをせ、最後にしょうがとみつば、万能ねぎをのせて巻く。
- ⑧②のタレをつけて食べる。

[学生の部]

海の幸の“プリッ”とロール巻き

井上 奈保子(いのうえ なおこ・学生/栃木県)

使う材料を塩で簡単に湯通しすると、味がつきやすい。熱いうちに食べ、えびのプリッとした食感を味わいます。



材料(4~5人分)

〈チンゲン菜のロール巻き〉	
さけ	2切
えび	12尾
にんじん	中1/2本
さやいんげん	6本
チンゲン菜	2束
〈あんかけ〉	
しいたけ	中6個
にんじん	中1/2個
あさり	1パック
グリーンピース	1缶
塩	少々
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
水溶き片栗粉・水	大さじ5・片栗粉大さじ2
コンソメ	大さじ2
レモン	適量

作り方

- ①使用する左記の材料を簡単に湯通しする。
- ②チンゲン菜の茎を切り、葉を広げて中にえび、さけ、にんじん、さやいんげんを入れて巻いて楊枝で留める。(にんじん・さやいんげんは細切り)
- ③なべに1000mlの水にコンソメ大さじ2、塩小さじ1を入れて煮立てておく。
- ④あんかけは、水300mlにしょうゆ大さじ2、砂糖大さじ1、みりん大さじ1を入れてひと煮立ちさせ、その中に細切りにしたいけとにんじん、あさり、グリーンピースを入れて、5分くらい煮て水溶き片栗粉を入れる。
- ⑤③にロール巻きしたチンゲン菜を入れて10分くらい煮る。
- ⑥⑤が出来上がったら、楊枝を抜く。
- ⑦大皿に⑤を盛りつけ、あんかけをかける。
- ⑧最後にレモンをのせて出来上がり。

[学生の部]

シーフード倶楽部

橋本 紗織(はしもと さおり・学生/埼玉県)

かにか磯を歩いているように作りました。かにかに肉で足を作りシーフードで甲羅を作りました。足は塩昆布や白ごまを使って和風に仕立て、甲羅はクリーム状にして洋風に仕上げました。レタスのシャキシャキ感とパイのサクサク感がよくソースと合い、おもちゃアクセントになり、おいしい料理が出来ました。大皿で家族と食べると楽しいひと時が過ごせます。



材料(4~5人分)

ホタテの柱(1cm角)	130g
えび(1cm角)	130g
いか(1cm角)	130g
もち(1cm角)	70g
牛乳	300cc
たまねぎ(5mm角)	40g
セロリ(小口切り)	10g
バター	50g
小麦粉	50g
生クリーム	100cc
ローリエ	1枚
たらばがにの足肉	5本位
ごはん	600g
塩昆布	20g
白ごま	5g
レタスの葉	6枚
じゃがいも	180g
ひじき	30g
マヨネーズ	20g
レタス、大根、きゅうり、にんじん(細切り)	適量
パイシート	400g
溶き卵	適量

作り方

- 〈かにかの甲羅の中身(シーフードクリーム)〉
- ①なべに牛乳を入れ、たまねぎ、セロリ、ローリエを入れ、沸騰したら次にはたまねぎ、えび、いかを入れる。再び沸騰したら火を止め、ボールにザルを置いて具材とシーフードのうまみのでた牛乳と分けておく。ローリエも取り出す。
 - ②別のなべにバターを入れ、溶けたら小麦粉をさっと入れ、よく混ぜて①の牛乳を3回に分けて入れ、クリーム状のベシャメルソースを作る。具をなべに入れ、生クリームと塩・こしょうで味を調える。その後人肌まで冷ましておく。
 - ③パイシートを甲羅の形に2枚、重ねて伸ばす。天板にバターをひきパイシート1枚をおき、その上にレタスを両手でバンとたたいて、平らにしてのせる。②のシーフードクリームをレタスの上に置き、1cm角に切ったもちを散りばめる。さらにレタスで包んで最後にもう1枚のパイシートで甲羅の形に包み込み、溶き卵をぬって中火のオーブンで20分くらい焼く。
- 〈かにかの足(かにかごはんパイ包み)〉
- ①ボールにごはんと塩昆布、白ごまを入れてよく混ぜ合わせ棒状にして、たらばがにの足肉を半分くらいに裂いて包み、さらにパイで足の形に包んで溶き卵をつけてオーブンで焼き上げる。
- 〈磯の岩〉
- ①1cm角に切ったじゃがいもを茹でてボールにあげ、軽くつぶしてマッシュポテト状にしたらマヨネーズで和えて戻したひじきを入れ、岩の形に整えてその周りに野菜の千切りを波のように置く。
- 〈盛り付け〉
- ①かにかの甲羅のグラタンを中央に置き、かにかの足は根元を少し切り、甲羅と一体になるように置いて出来上がり。

龍宮城のホームパーティ

岡田 理絵(おかだりえ・学生/岡山県)

切るときに崩れないようにするため、
はたてのムースをいかに詰める時、
隙間が出来ないようにします。



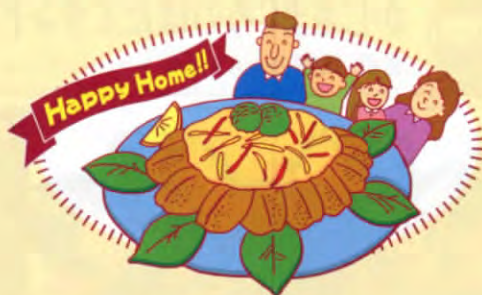
材料(4~5人分)

いか	1杯
えび	8尾
はたて	450g
もち	200g
チーズ	3枚
ベーコン	200g
グリーンアスパラガス	5本
バター	少々
卵白	17g
塩	適量
こしょう	適量
生クリーム	30ml
オリーブオイル	50ml
くるみ	10g
バジル	2枚
パセリ	2枝

作り方

- ①いか、えび、はたては不可食部を取り除く。
- ②はたて半量をフードプロセッサーにかけ、Aを混ぜ合わせてムースにする。
- ③②のムースにえび、残りのはたて半量を混ぜ、いかに詰める。
- ④アスパラガスを塩茹でして氷水にとる。そして水気をきる。
- ⑤パウンドケーキ型にバターを塗り、ベーコンをしいてムースを側面と底にぬる。そして④のアスパラガス、③のいか、もち、チーズの順に入れていき、アルミホイルをかぶせて、180℃のオーブンで30分焼く。
- ⑥Bを細かくきざみ、オリーブオイルと一緒にミキサーにかける。
- ⑦⑤を切り分けて盛り、⑥を添える。

海の幸いっぱいの大皿料理は二石何鳥？
魚はヘルシーだけじゃない。
これだけある家族のためのハッピーな効用。



アメリカの青少年犯罪者の食生活を調べたら、大半の人が小さい頃からハンバーガーみたいなジャンクフードばかりを食べて育っていた…という話を聞きましたが、日本でも最近はずぐキレル青少年が増えています。その原因の一つに、やはり食生活をあげている専門家もいます。出来合いの惣菜やお弁当ですませてしまう毎日の食卓では、栄養バランスだけでなく、家族の心もバランスを失ってしまいます。会話だって減っちゃいます。子供たちが健やかに成長するためには、やっぱり手作りの食卓が欠かせません。

では手作りの素材には、何がいいのか？それには今注目の、「健康のホルモン」といわれているビタミンEがおすすめです。ビタミンEをたっぷり含んでいるのが、カツオ、ホンマグロ、サバ、サンマなどの魚類。おまけに活性酸素を撃退する抗酸化作用を発揮してくれるのも、うれしいポイントです。同時にビタミンCを摂取するとさらに効果的なので、ビタミンCいっぱいのパセリ、ブロッコリー、ホウレンソウなどの野菜や、海苔なんかと一緒に食べるといいですよ。さらにカルシウムを多く摂取すれば、キレル心

配もないんですって。

愛情込めた手作りメニューは、大皿に盛って！食卓を家族で囲んで食べるのは、会話することにもつながります。一緒のお皿から料理をとることは、食事のスキンシップというわけ。子供たちのおしゃべりが増えれば家族の精神状態もグッド。人間はおいしいものを楽しく食べると、脳がハッピーな状態になって、免疫力が高まるって知ってましたか？忙しいお父さんも、週末ならしっかり参加できるはず。家族全員で料理をするものよいでしょ。家事の大変さがわかって、お母さんを思いやる気持ちもわいてくるし、お料理だって上手になれちゃうかもしれません。週末を家族みんなで“おいしくてヘルシーなシーフード大皿料理を食べる日”にすれば、家族のコミュニケーションが広がりますよ。

しあわせの第一条件は、健康であること。誰もがわかっていても、これって案外難しいことでもあります。幸福は口福から…なんてダジャレですけれど、意外と真実はそこにあると思いませんか？だから、毎週続けて心も体も健康家族を目指しましょう！

[一般の部]

海の国の極楽蒸し(海中チャーミングスープ付き)

菊地 美和子(きくち みわこ・主婦/宮城県)

わが家の週末のごちそうは、地元宮城でとれる海の幸をふんだんに使ったこのお料理です。白身魚のあらでとった魚の旨みたっぷりのスープを使い、蒸しものとスープを作ります。



材料(4~5人分)

「海の国の極楽蒸し」	「みりん」	小さじ2
A 長ねぎ(みじん切り)	大さじ2	
銀むつ(1切150g位のもの)・2切	し 卵白・塩・こしょう・片栗粉	少々
はたての貝柱(さしみ用)・4個	B 「セロリ(みじん切り)」	大さじ5cm
生うに	にんにく(しょうがみじん切り)	1と1/2かけ
大葉	鷹の爪	1~2本
とろろ昆布	みりん	大さじ4
魚のあらスープ	砂糖	大さじ1
白ごま	C 水	大さじ2
マヨネーズ	レモン汁	大さじ2
塩・こしょう・わさび・めんつゆ	塩	少々
塩蔵わかめ	D しょうゆ	大さじ2
いくら(醤油漬け)	いわしのしょうゆ(韓国産)	小さじ2
完熟トマト	E しょうゆ	大さじ2
スリムねぎ	和風だし(薄)	小さじ2
みりん	F レモンの皮・ほうれん草・塩・こしょう・油	少々
果汁と魚のあらスープを合わせて	(魚のあらスープ)	
100cc	白身魚のあら	400~500g
塩・わさび	ブラックタイガーの殻・頭	5尾
小松菜(パブリカ)	ねぎ(青い部分)	2本
(海中のチャーミングスープ)	セロリ(枝立)	1本
魚のあらスープ	しょうがの皮	少々
800cc	しょうゆ	少々
ブラックタイガー(有頭)	粒こしょう	少々
5尾	水	1.5~1.7L
白身魚のすり身		
100g		
いかり		
100g		

作り方

- (海の国の極楽蒸し)
- ①銀むつは2つに切り、両面にめんつゆとこしょう(各少々)をふり、その上に生うにとわさびをのせる。さらにはたては厚さを半分になり、塩、こしょう、マヨネーズをまぶしてごまをまぶしたものを上にのせる。
 - ②大葉の千切りを加え、とろろ昆布で①の全体を覆ってパックに入れ、魚のあらスープを全体にかけて蒸気の上上がった蒸し器で10分くらい蒸す。
 - ③②の蒸し汁と魚のあらスープをなべに入れ、戻してみじん切りにしたわかめと皮をひいてみじん切りにしたトマト、小口切りのスリムねぎを加えて火にかけ、みりん、塩で味を調える。わさびといくらを加え、火を止めてソースを作る。
 - ④②を器に盛り、③をかけ、茹でた小松菜とパブリカを添える。
- (海中のチャーミングスープ)
- ①いかり(全量)とえびの半量をフードプロセッサにかけ、半量のえびは包丁で粗くたたき、すり身とともに加え、よく混ぜる。さらにAを加えてよく混ぜる。
 - ②油を入れたなべにBを入れて炒め、取り出しておく。
 - ③小さななべにCのみんを入れて火にかけ、やや煮詰め、Cの残りの材料を加える。
 - ④大なべに魚のあらスープと②を入れてあたため、①をスプーンでかき落とし、④にDとEを加え、塩・こしょうで味を調え、茹でて一口大に切ったほうれん草とレモンの皮の千切りを散らす。
 - (魚のあらスープ)
 - あらはよく水洗いして汚れを落とし、水から全ての材料を入れ、アクを丁寧に取りながら15分くらい煮てスープをとる。ザルでこして出来上がり。

[一般の部]

かじきまぐろのほたてサンド栄養満点盛

北折 眞理(きたおり まり・フラワーデザイナー/栃木県)

比較的安い材料で豪華に見えます。栄養たっぷり、子供も大好きな味、緑黄色野菜・海草OKです。かじきにうまみたっぷりのほたて&ほうれん草をサンドし、のりで巻いてカラリ!そこに野菜たっぷりのおんをとろ〜!



材料(4~5人分)

かじきまぐろ	4~5切
はたてフレック缶	小1缶
ほうれん草(茹でて細かくさむ)	1/2束
マヨネーズ(茹でて細かくさむ)	大さじ2
板のり	2枚
塩・こしょう	少々
上新粉	適量
もやし	1袋
A えのき(半分は切る)	1袋
長ねぎ	1本
にんにく(みじん切り)	1/2本
ごま油	小さじ1
はたて貝柱汁	1缶分
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ・みりん	大さじ2
B 塩	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
水溶き片栗粉	適量
塩茹でかぶ・にんじん・しそ	適量

作り方

- ①かじきまぐろは1切を2~3等分にし、厚みを半分にして塩、こしょうする。
- ②はたての缶の身とほうれん草をマヨネーズで和え、①にそれぞれサンドイッチ状に挟み、細長く切ったのりでくると巻いて上新粉を薄くまぶし、フライパンでからりと揚げ焼きにする。
- ③野菜たっぷりおんをつくる。ごま油でさつとAを炒め、Bで味つけをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④カラリと焼いたかじきまぐろに②に③のおんをかけ、まわりに塩茹でかぶ・にんじん・青じそを飾り、家族で召し上げ。

[一般の部]

サバとメカジキのスパイシー揚げ☆エスニックソース

長澤 陽子(ながさわ ようこ・家事手伝い/神奈川県)

同じスパイシー味でも、コクのある旬のさばとあっさりしためかじきの味わいが楽しめる。たまねぎ、わかめがさっぱり感を与えるので、くさがない。甘酸っぱいソースからみずいっ食がすすむおかずです。熱々の揚げたての魚に、冷たいたまねぎ、わかめとエスニックソースの取り合わせでいただくので、下準備を万全にするのがポイント。



材料(4~5人分)

さば(3枚におろしたもの・食べやすい大きさに切る)	300g
めかじき(食べやすい大きさに切る)	240g
にんにく(みじん切り)	1かけ
カレー粉	大さじ1
A カイエンヌペッパー	小さじ1/4
塩	小さじ2/3
しょうゆ	大さじ1と1/3
小麦粉	適量
生わかめ(食べやすい大きさに切る)	30g
たまねぎ(薄切り)	3/4個
レモン汁	1.5個分
ナンパー	大さじ3
レモン汁	大さじ3
砂糖	大さじ2と1/2
赤唐辛子(種を取って小口切り)	小1本
揚げ油	適量
イタリアンパセリ	適量
黄色ジャンボマン(細切り)	適量

作り方

- ①たまねぎを5分ほど水にさらし、よく水気を絞る。ボールにたまねぎ、わかめを入れ、レモン汁を加え、全体をなじませて冷蔵庫で冷やす。
- ②エスニックソースを作る。材料をよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ③キッチンペーパー等で魚の水気をふき取り、別のボールに入れてAで味をつけ、小麦粉をまぶし入れる。フライパンに揚げ油を2cmの深さまで入れ、中温まで熱したら、魚を入れ、両面がきつね色になるまでカラリと揚げる。
- ④器に①をしき、③の魚を盛りつけ、上にイタリアンパセリとピーマンをあしらひ、②のエスニックソースを添える。

【一般の部】

海と大地のパクパクパエリア

深沢 千秋(ふかざわ ちあき・主婦/静岡県)

わが家で人気の週末メニューです。ホットプレート一つで出来ます。シーフードはこのレシピに限らず、寄せ鍋セットになっているもので適量作れます。このままお皿にとって食べるもよし、添えたのり、サラダ菜、卵で包んで食べるもよし。おいしくて楽しくて栄養バランスのよいおすすめメニューです。(安価で手早く出来、みんなが喜ぶのでママにはうれしいです。)



材料(4~5人分)

米……………1カップ
にんじん(すりおろし)……………2本
スープ……………1/2カップ
塩……………小さじ1/2
バター……………大さじ1
にんにく(薄切り)……………1かけ
さけ……………2切れ
たら……………2切れ
A えび……………8尾
いか……………2杯
かに……………1尾
ちりめんじゃこ……………1/2カップ
ブロッコリー……………1個
パセリ……………少々
B ピーマン……………1個
赤ピーマン……………1/2個
黄ピーマン……………1/2個
サラダ菜……………1個
焼のり……………4枚
卵……………2個
塩……………少々

作り方

- ① 米は洗ってザルに上げておく。
- ② にんじんをすりおろし、スープと合わせて1カップにする。
- ③ さけ、たらは小さく切る。いかはワタをぬいて輪切りにする。かには食べやすい大きさにばらす。
- ④ ホットプレート(又はパエリアなべ)にバターを入れて溶かし、にんにくを炒める。Aのシーフードを入れてさつと炒め、取り出しておく。
- ⑤ ④に米を入れ、②を注ぎ、塩を入れる。上に④をのせて炊く。
- ⑥ ブロッコリーは小房にして茹でる。パセリはみじん切りにする。Bのピーマンは7mm角に切り、茹でておく。
- ⑦ ⑤が炊けたらブロッコリーをのせ、ピーマン、パセリを散らす。ちりめんじゃこも散らす。
- ⑧ 卵に塩を加え、薄焼き卵を作る。1/4に切る。
- ⑨ サラダ菜は1枚ずつはがして洗う。のりは1/4に切る。
- ⑩ パエリアに⑧、⑨の卵、のり、サラダ菜を添える。包んでパクパク召し上げられ。

【一般の部】

海の幸せフライ

塚磨 千恵子(たかま ちえこ・主婦/奈良県)

あっさりとした梅酢入りのポン酢でシーフードフライを食べると、とてもおいしい。奈良の名物ソーメンをフライ衣に使いました。家族みんなの好物を週末に一度で食べられます!



材料(4~5人分)

するめいか……………1杯
えび(切れ目を入れマヨネーズ+卵黄)……………中10尾
はたて貝柱(2つに切れ目を入れ中ににんにくバターを入れる)……………10個
れんこん……………1筋
青じそ……………20枚
生ひじき……………50g
ソーメン……………2束
レモン……………2個
ラディッシュ……………5個
大根……………5cm
にんにく……………1かけ
卵……………1個
塩・こしょう・しょうゆ・みりん・酒・サラダ油・梅酢・片栗粉・バター・マヨネーズ……………適量

作り方

- ① するめいかは内臓等はずし、フードプロセッサーでれんこんと共にミンチにする。
- ② ①にきざんだひじきと塩、こしょう、酒、片栗粉を混ぜ、中にはたて、えびを入れて青じその葉で挟んだものを20個作る。
- ③ ②を砕いた(3~4cm)ソーメンをつけて揚げる。少量の水溶き片栗粉をつなぎにする。
- ④ しょうゆ、みりん、梅酢でたれを作って大根おろしと共に添える。レモン、ラディッシュの薄切りを添える。

【一般の部】

スパゲティ・パエリア

中野 康子(なかの やすこ・主婦/兵庫県)

仲間が集まれば集まるほどおいしい豪華なシーフードの鍋焼きスパゲティ。緑黄色野菜はピーマン&トマトで隠し調味料の役目。貝類は口をスパゲティに埋め込むようにすると早く火が通って開きます。シーフードは好みと旬に合わせて調達しましょう。



材料(4~5人分)

極細スパゲティ(パミセリ)……………200g
あんこう(すずき又はたいー口大)……………300g
ブラックタイガー……………6~8尾
あさり(殻つき又はムール貝)……………500g
はまぐり(殻つき)……………500g
たまねぎ……………1/2個
ピーマン……………3個
にんにく……………大1かけ
トマト水煮(缶詰)……………3個
レモン……………1個
カレー粉又はサフラン粉……………大さじ1/2
チキンコンソメの素……………3個
水……………4カップ
オリーブオイル……………適量
塩……………少々

作り方

- ① 中華なべに深さ2cmにオリーブオイルを注ぎ、中温に熱する。スパゲティを二つ折りにして何回かに分けて油に入れてかき混ぜながら均一に火を通し、薄茶色になったら引き上げて油をきる。
- ② 白身魚は軽く塩をふる。えびは背ワタをとる。あさり、はまぐりは砂出しをしてよく洗う。
- ③ たまねぎとピーマンはみじん切りにする。
- ④ なべを熱してオリーブオイル大さじ3を入れ、にんにく→たまねぎ→ピーマンの順に炒め合わせる。トマトも入れてつぶしながら汁が完全に無くなるまで煮詰める。
- ⑤ 次に白身魚を加えてざつと炒め、熱いスープとカレー粉を加えて混ぜる。
- ⑥ さらに①のスパゲティを散らし、かき混ぜながら中火で8分、途中塩味をつけて煮る。
- ⑦ つづいてえびを加え、貝類はスパゲティに埋め込むようにして入れ、2~3分煮る。
- ⑧ 180℃のオーブンで10分焼き、アルミホイルをかぶせてオーブンの予熱で5分蒸らす。
- ⑨ レモン汁を絞りかける。

[一般の部]

和風サーモンパイ

永田 陽子(ながた ようこ・パート/鹿児島)

さけと山芋がトマトケチャップの味で
おいしく食べられます。



材料(4~5人分)

〈サーモンムース〉
さけ……………250g
生クリーム……………200cc
牛乳……………50cc
卵……………2個
塩・こしょう……………少々
(かるかん生地)
山芋……………130g
かるかん粉……………200g
卵白……………1個
水……………100cc

ほうれん草……………7株
バター……………15g
塩・こしょう……………少々
トマトケチャップ……………適量

作り方

- ①ほうれん草はみじん切りにする。フライパンに火をかけバターでソテーし、塩・こしょうで味を調える。
- ②サーモンムースをつくる。さけは粗みじん切りにし、牛乳と合わせてミキサーにかけて細かくし、ボールに移し、生クリーム、溶き卵を混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- ③かるかん生地をつくる。山芋は皮をむいてボールの中へすりおろし、水を少しずつ加える。かるかん粉を2~3回に分けて加え、卵白も加え混ぜる。
- ④型にサラダ油を塗ってかるかん生地を流し、蒸し器で15分蒸す。
- ⑤④の上に①のほうれん草、②のサーモンムースのをせ、20分蒸す。
- ⑥⑤のムースを皿に移して食前にトマトケチャップをかける。

[浜の料理の部]

三味じょんから揚げ

本間 ユキ子(ほんま ゆきこ・虎杖浜漁協婦人部長/北海道)

油の温度を170℃以上にしなすこと。



材料(4~5人分)

じょんじょろ(げんげ)……………1尾
塩……………少々
こしょう……………少々
卵……………2個
小麦粉……………適量
サラダ油……………適量
レタス・キャベツ・レモン・プチトマト……………適量

〔クラッカー〕……………20枚
A) 粉チーズ……………大1と1/2
B) 松の実……………40g
C) パセリ……………少々
D) パン粉……………大さじ2
E) カレー粉……………大さじ1

作り方

- ①じょんじょろを3枚におろし、一口大に切り、塩、こしょうをしてから30分おいて味をなじませる。
- ②①に小麦粉、溶き卵をつけ、各々A・B・Cの衣をつけて170℃の油で揚げる。
A) クラッカーをナイロン袋に入れ、細かく砕いて粉チーズを混ぜる。
B) 松の実をすりつぶし、パセリのみじん切りを混ぜる。
C) パン粉にカレー粉を混ぜる。
- ③レタスやキャベツの千切り等お好みの野菜を皿に盛りつけ、トマトとレモンを添える。

[浜の料理の部]

見附笹蒸し

金田 直子(かねだ なおこ・宝立漁協婦人部/石川県)

日本一おいしいと言われる見附もずくでとろみを持たせたり身を笹の葉にのせて蒸し上げたのもずく(夏の無いときにはだいず(冬)を利用し、両方ないときは冷凍や塩蔵でよいが、塩蔵は塩抜きをします。もずくの塩分により塩分の調整をすることが大切です。



材料(4~5人分)

小魚すり身……………300g
もずく……………50g
にんじん……………20g
ねぎ……………1本
ゆずの皮……………少々
ばれいしょ……………大1個
卵……………1個
みそ……………適量
砂糖……………好みの量
小麦粉……………適量
笹の葉……………数枚
二枚貝殻……………1枚

作り方

- ①旬の小魚の頭と尾を取り除き、水洗いしてミキサーに二度がけしたすり身を作っておく。
- ②もずく、にんじん、ねぎ、ゆずの皮はいずれもみじん切りにする。
- ③ボールで①と②を混ぜ合わせ、さらに卵とみそ、砂糖、ばれいしょのすりおろしたものをまんべんなく混ぜ合わせて、お団子状に丸められる程度まで小麦粉を加えてよくこねる。
- ④二枚貝の好みの大きさの深みのあるほうを一枚選び、水に落らせては③を詰め、濡れ手で型を固定させるように押し、笹の葉の上にこぼんこぼんとあけていく。
- ⑤笹の葉の端を持って蒸し器に並べて15分ほど蒸し、好みのスプーンでいただく。そのままでもおいしい。

浜の料理の部

石鰯香り揚げ

安江 広巳(やすえ ひろみ・名古屋グランドホテル/愛知県)

石かれいは少々臭いのある魚ですので、酒・塩につけておくことと揚げてから木の芽、しそ粉をまぶすことがポイント。うには完全に火を入れず、少々生であること。食べる直前にあんをかけるので、別々に盛ります。



材料(4~5人分)

石かれい……………1尾(1kg)
生うに……………60g
おごのり……………200g
ブロッコリー……………60g
にんじん……………30g
春雨……………50g
木の芽……………10枚
しそ粉……………5g
小麦粉……………40g
片栗粉……………20g
くず……………10g
出し汁……………900cc
酒……………360cc
塩……………20g
みりん……………50cc
薄口しょうゆ……………50cc
デンファレ・食用菊

作り方

- ①石かれいは5枚におろし、姿は小麦粉を打って素揚げにする。
- ②身は皮付きのまま酒・塩につけおきた後水気をよく取り、小麦粉・片栗粉の合わせ粉を打ち、唐揚げとする。木の芽をたたいた物としそ粉をまぶして、姿の上に盛りつける。
- ③春雨は揚げておく。石かれいの下にしき盛る。
- ④おごのりは水で戻し、下にしき盛る。
- ⑤ブロッコリーは色よく茹でて薄口の八方汁に漬けおきたのち、おごのりの上に盛る。
- ⑥にんじんは梅の形にむき、八方汁で炊いて唐揚げの上に盛る。
- ⑦銀あんをつくり、少し冷ましてから生うにを入れておごのりの上にかける。
- ⑧石かれいの下処理した内臓(腹子・肝・腸)も八方汁で炊き共に盛りつける。唐揚げにあんのかかったおごのり、ブロッコリー、うにをのせて共に食す。又、姿の唐揚げ、春雨も共に食べることが出来る。

浜の料理の部

お魚と野菜のパーティ焼き

菅 晴美(すが はるみ・主婦/兵庫県)

野菜を炒めすぎないように。どんな魚(貝類、えびやいか)や野菜でも応用できて、栄養もあり、見た目よりあっさりしていていくらでも食べられます。



材料(4~5人分)

細い太刀魚……………5尾
ポイルたこ……………500g
にんじん……………小1本
たまねぎ……………小2個
かぼちゃ……………200g
じゃがいも……………300g
ブロッコリー……………200g
しめじ……………大1パック
厚揚げ……………2枚
ほうれん草……………1束
ベーコン……………100g
小麦粉……………少々
塩・こしょう……………少々
サラダ油……………少々
(ソース)
ケチャップ……………200g
マヨネーズ……………200g
無塩バター……………200g

作り方

- ①たまねぎ、ベーコンは薄切りにしてよく炒める。
- ②にんじん、かぼちゃ、じゃがいもは乱切りにし、茹でるか、やわらかくなるまで電子レンジにかける。(ラップする)
- ③厚揚げは短冊切り、しめじはほぐして別々にさっと炒める。
- ④太刀魚は3枚におろし、楊枝を使いみつ編みに3本編んで、下になる部分に塩・こしょう・小麦粉をつけ、下だけサラダ油をしいてムニエルにする。
- ⑤たこは塩茹でし、大きなブツ切りにする。
- ⑥ブロッコリー、ほうれん草はサッと色よく茹でる。
- ⑦ソースは無塩バターを電子レンジで溶かし、ケチャップとマヨネーズ、200gずつよく混ぜる。
- ⑧大皿に①をしき、その上に②③④⑤⑥のソースを半分かけ、オープンで5分くらい焼く。一度取り出して④⑤⑥をきれいに盛りつけ、残りのソースをかけてさらに5分くらい焼く。先にオープンで250℃に暖めておくとうい。

浜の料理の部

海鮮風ビビンバセット

岩男 敬子(いわお けいこ・主婦/大分県)

お年寄りから子供まで一緒に楽しめる料理を、服部先生おすすめめの胡豆昆を取り入れて考えました。



材料(4~5人分)

〈海鮮風ビビンバ〉
あじ、いか、えび…適量
ほうれん草…1/2束
だいこん……………100g
にんじん……………30g
ぜんまい……………100g
もやし……………1/2袋
海藻(ひじき、わかめ)…適量
ねぎ(小口切り)…1本
ごま……………適量
んにく(すりおろし)…1かけ
しょうが汁……………小さじ1
砂糖……………小さじ2
ごま油……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ2
コチュジャン……………適量
(胡豆昆(ごずごん)めし)
ごはん、大豆、すりごま、
昆布……………適量
(鯛の変わりサラダ)
たい(切り身)…200g
じゃがいも……………200g
たまねぎ……………中1/4個
たらこ、マヨネーズ、塩、
こしょう、白ワイン、レモン
汁、ゆで卵……………適量
さといも……………200g
合わせ味噌、砂糖、すり
ごま……………適量

作り方

- 〈海鮮風ビビンバ〉
- ①あじ、いか、えびはそれぞれ下処理してAでナムルを作る。
 - ②野菜もそれぞれ下処理してAでナムルを作る。
- 〈胡豆昆(ごずごん)めし〉
- ①ごはんに粗くきざんだ大豆(ドライパックのもの)とすりごま、昆布を混ぜ、魚の形で抜く。
- 〈鯛の変わりサラダ〉
- ①たいは塩、こしょう、白ワインをふって電子レンジで蒸し、身をほぐす。
 - ②じゃがいもは茹でてたまねぎを加え、塩、こしょう、レモン汁で味をつける。
 - ③②と、①の半量をたらこマヨネーズで和える。
 - ④さといもは茹でてスライスし、①の半量とBで和える。
 - ⑤それぞれの料理を大皿に盛る。コチュジャンを添える。
 - ⑥ゆで卵を黄身と白身に分け、裏ごして飾る。

[プロの部]

北海道風宝探し茶巾鍋

藏西 浩史(くらにし ひろし・調理師/北海道)

各茶巾を宝探しの感覚で楽しみながら、家族で食べます。最後に、焼きおにぎりをそのままでも雑炊にしてもよいが、バターにつけだれていただきます。



材料(4~5人分)

キャベツ(葉).....	6枚	卵.....	2個
にんじん.....	1/2本	塩たらこ.....	1/2腹
ブラックタイガー.....	2尾	もち.....	1個
ミックスチーズ.....	50g	焼のり.....	1枚
キャベツ(芯).....	適宜	米(コシヒカリ).....	2合
ベーコン(スライス).....	1枚	白味噌.....	40g
帆立貝柱.....	1個	上白糖.....	20g
青ピーマン.....	1個	うまみ調味料.....	5g
ホールコーン.....	20g	コッチュジャン.....	12g
さけ.....	2切れ	白照りごま.....	6g
はんぺん.....	1/2パック	しょうゆ.....	300cc
塩たらこ.....	1/2腹	日本酒.....	50cc
万能ねぎ.....	1/2束	みりん.....	180cc
油揚げ(小判).....	6枚	かつおだし.....	2000cc
ブラックタイガー.....	2尾	ごま油.....	10cc
生しいたけ.....	3枚	つけだれ	
えのきだけ.....	1/2パック	有塩バター.....	100g
帆立.....	1個	しょうが.....	30g
たまねぎ.....	1/2個	戻したわかめ.....	200g

作り方

- (6種類の茶巾)
- A) キャベツの茶巾:①~③の具を茹でたキャベツの葉で包み、細く切って茹でたにんじんで縛る。
①ブラックタイガー、ミックスチーズ、キャベツの芯
②ベーコン、帆立貝柱、青ピーマン、ホールコーン
③さけ、はんぺん、塩たらこ、万能ねぎ
- B) 油揚げの茶巾:④~⑥の具を油揚げで包み、茹でた帆立のひもで縛る。
④ブラックタイガー、生しいたけ、えのきだけ
⑤帆立(貝柱、その他)、たまねぎ、卵
⑥塩たらこ、もち、焼のり
- 〈焼きおにぎり〉白味噌、上白糖、うまみ調味料、コッチュジャン、水、コシヒカリでごはんを炊く。出来上がったものに白照りごまを合わせて、フライパンで焼く。
〈鍋のだし〉しょうゆ、日本酒、みりん、かつおだしでベースを作り、ごま油で野菜の残り(みじん切り)を炒めて入れる。
〈つけだれ〉バター・しょうゆ(しょうが風味)を鍋のだしで割って、つけだれにする。
〈盛り付け〉6種類の茶巾、わかめ、焼きおにぎりを盛りつける。

[プロの部]

海の幸の変わりポワレ“日本風”ゆず風味

中村 研司(なかむら けんじ・千歳全日空ホテル/北海道)

ソースだけ作っておけば、どんな魚貝類でも対応できます。塩・こしょうは一切しません。蓋を開いたときの香りが良いので食べるときに蓋を取るとよいでしょう。



材料(4~5人分)

たら.....	250g
ほたて.....	5個
えび.....	5尾
しいたけ.....	5枚
長ねぎ.....	1本
ゆずの皮.....	1/2個分
バター.....	100g
〈ソース〉	
薄口しょうゆ.....	180cc
白ワイン.....	360cc
化学調味料.....	40g
にんにく.....	1かけ
長ねぎ.....	150g
こしょう.....	少々
ゆずこしょう.....	20g
唐辛子.....	5本

作り方

- ①ソースの材料を全てミキサーにかける。(この間少し時間をかけて完全にミキシングする。)
- ②たらは一人前50gにカットしておき、えびは殻をむく。
- ③長ねぎは長めの斜め切り、ゆずの皮はみじん切りにする。
- ④土鍋にバターを塗り、たら、ほたて、えびの順に並べる。
- ⑤上からゆずの皮、長ねぎ、しいたけをふり、ソースを入れる。
- ⑥バターをその上に散らし、蓋をして200℃のオーブンに6~7分入れる。

[プロの部]

いわしとあじの緑黄色ミルフィーユ仕立て

高田 千春(たかた ちはる・学生/栃木県)

野菜をピューレにしてあるのでとても食べやすいです。栄養も満点!いわしがさらにおいしいいただけます!(他の魚でも可)パイオンはぬるいままでもやるとやりやすいです。



材料(4~5人分)

いわし.....	4尾
あじ.....	2尾
ほうれん草.....	1束
にんじん.....	2本
ピーマン.....	1個
トマト(輪切り).....	1個
トマトケチャップ.....	大さじ5
パイونسープ.....	200cc
とろけるチーズ.....	適量
塩・こしょう.....	少々
オリーブオイル.....	適量
パン粉.....	適量

作り方

- ①いわしを3枚におろす。あじを開きしておく。軽く塩、こしょうする。
- ②にんじん、ピーマン、ほうれん草の葉をお湯でやわらかくなるまで茹でる。同時に固形パイオンでスープを作る。
- ③ミキサーで②をピューレ状にする。そしてさらにトマトケチャップ、塩、こしょうを入れ混ぜる。
- ④型にクッキングシートをしいて、最初にあじをしく。次に野菜のピューレをしく。次にとろけるチーズをたっぷりとしく。次に輪切りのトマトをしきつめていわしをきれいにしきつめる。(皮を上にする。)最後にパン粉をかける。
- ⑤オーブンは180℃で20分間火を通す。さらにアルミホイルを上にかけて、200℃で15分焼く。
- ⑥最後にオリーブオイルをかけて召し上げ!

[プロの部]

シーフードのはんぺん揚げ

藤野 真希(ふじの まき・学生/栃木県)

揚げ方はきつね色になるくらいでOK。
だしをとった昆布も中に入れて、色合いがよくなります。
一緒に入れたバターが溶けてごはんにしみ込みます。



材料(4~5人分)

さけ5切
たら5切
えび6尾
ほたて6個
昆布適量
はんぺん(大判)4枚
ごはん適量
バター適量
パン粉適量

作り方

- ①昆布を使ってだしをとる。
- ②①でとっただしの中に魚貝類を入れて、軽く煮込む。
- ③軽く煮込んだ魚貝類を皿の上のせて少し冷ます。だしの中にはんぺんを入れて味をしみ込ませる。
- ④少し経ったら、③で入れたはんぺんを取り出し、別の容器に入れて冷ます。同時に水気をきる。
- ⑤①の昆布、③の魚貝類を包丁でミンチにする。
- ⑥④のはんぺんの横の部分に切り込みを入れておく。
- ⑦⑤をごはんと混ぜる。
- ⑧⑦を⑥のはんぺんの切り込みの中に入れる。一緒に薄く切ったバターも入れる。
- ⑨⑧をパン粉などをつけて揚げる。
- ⑩好きな形に切って、盛りつける。

[プロの部]

香ばしいソテー~たらとハーブ風味のポテトサラダ添え~

中山 真理子(なかやま まりこ・フード・コーディネーター/東京都)

“海辺でビーチ・コーミングしているような楽しい気分になれるひと皿”をテーマにしました。ポテトサラダにたらといただくのだしを利かせたり、天ぷらにすることの多いきすや、刺身が多い青やぎをソテーし、砕いたクラッカーをトッピングして“少~普段とは違う食感”を演出してみました。



材料(4~5人分)

いりご5杯
きす(開いてあるもの)5枚
青やぎ100g
たら1切
じゃがいも(皮をむいて乱切り)中2個
カリフラワー(小房に分ける)1/4個
なす(幅1cmの輪切り)2本
きゅうり(半分に切って5cmの長さ)1本
黄パプリカ1/4個
すだち(半分に切る)2個
ディル適量
にんにく(薄切り)1かけ
クラッカー40g
オリーブオイル適量
塩・黒こしょう適量

作り方

- 下準備:きゅうりは塩をして冷やしておく。
- ①じゃがいもは塩少々を加えて水から茹で、沸騰したらカリフラワーも加えて茹でる。
 - ②皮をむいたたらといりごは、ディルの茎の部分と共にラップをして電子レンジ強で5分加熱する。(加熱後、ディルの茎は取り除く。だしは③に使用)
 - ③①とたらを熱いうちにマッシャーでつぶして塩、黒こしょうで味を調える。
 - ④フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて香りが立ったら、きす、いりご、青やぎ(炒めすぎない)、なすと黄パプリカをソテーする。
 - ⑤④を皿に盛りつけ、細かく砕いたクラッカーをトッピングし、すだちを添える。ポテトサラダにはディルの葉をあしらう。きゅうりを添える。

[プロの部]

三様彩海鮮

田中 孝尚(たなか よしたか・調理師/大阪府)

三種類共に基礎的な技法(炸、炒、蒸)を使い、メリハリをつけた一品。



材料(4~5人分)

えびミンチ50g
赤ピーマン(みじん切り)3g
青ピーマン(みじん切り)1個
A チェダチーズスライス10枚
食パン10枚
a 桂花陳酒70cc
はちみつ200cc
すずき430g
さけ400g
カミナ3g
さやいんげん100g
B マヨネーズ400cc
コンデンスミルク100cc
b バター少々
レモン少々
ジン酒少々
かぶ2個
はたて100g
豆腐1/2丁
C しいたけ3g
クワイ20g
スープ400cc
卵3個

作り方

- 〈A・食パンのエビ挟み揚げ 桂花ソース添え〉
- ①食パンは1枚を3等分にする。
 - ②チーズも上記同様カットする。
 - ③えびミンチに赤・青ピーマンを混ぜる。
 - ④①に③を塗り、②を挟んで衣をつけて揚げる。
 - ⑤aを合わせて桂花ソースを作り、添える。
- 〈B・すずきの三種巻きマヨネーズ炒め〉
- ①すずき、さけは薄く伸ばす。
 - ②①でカミナ、さやいんげんを巻く。
 - ③上記をbで炒める。
- 〈C・かぶのはたて詰め卵黄ソースかけ〉
- ①かぶは2等分にし、中心をくりぬいて下味をつける。
 - ②①にcの材料で作ったはたてムースを詰めて蒸す。
 - ③上記が蒸し上がった卵黄ソースをかける。