

シーフード料理コンクール

レシピブック

第3回 魚介類を主材料にしたどんぶりものと、バランスのよい汁ものの“一汁一弁”をテーマにコンクールを実施した結果発表です。
JF全漁連 中央シーフードセンター



Sea food

第3回 シーフード料理コンクール

ご挨拶

近年、日本人の食生活は健康志向へと進み、魚食を中心としたバランスのよい日本型食生活が見直されています。

その中で新鮮な感性と豊かなアイデアを生かした新しい魚料理の発掘とそれらを国民に広く紹介することにより、我が国の食生活指針の普及・定着化に役立てることを目的に平成12年度より、引き続き全国の学生・一般・プロ等を対象とした第3回シーフード料理コンクールを開催いたしました。

この冊子には、全国から寄せられた819作品にのぼる応募の中から一次審査で選ばれた39人の作品が収められております。

審査は簡便性、味や香り、独創性、調和、テーマが上手に生かされ、さらに栄養バランスのとれた、見た目もよくアイデアに富んだものを基準に審査しました。今回のテーマは、魚介類をメインに使った「一汁一丼」です。皆様もお試ください。

JF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、このコンクールに多数の作品を寄せられた皆様に対し、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、そしてご後援を頂いた各団体及び関係各位に対し、心より感謝申し上げます。

平成14年10月

contents

最優秀賞/水産庁長官賞「たこ天井/がしらのみそ汁」	3
部門賞	
水産庁長官賞「いわしの親子は仲良しこよし丼/いわしのつみれ汁」	4
水産庁長官賞「たら福丼/四川風魚そうめん入りとろみスープ」	5
全漁連会長賞「タイ風いかめかぶ丼/トムヤンフィッシュボール」	6
全漁連会長賞「海鮮人気者/鮭巻織汁」	6
全漁連会長賞「美浜の海のいとこ丼/たいの潮汁」	7
大日本水産会会長賞「いぶりトットのちらしすし/桜えびの豆腐だんごのスープ」	7
大日本水産会会長賞「海でお祭り丼/魚の中からこんにはスープ」	8
大日本水産会会長賞「鍋飯/岩のりのすまし汁」	8
審査員会特別賞「漁師のどんぶり/あなごスープ」	9
審査員会特別賞「あなご&ワンタン丼/わかめのかき玉汁」	9
学生部門賞	
水産庁長官賞「わいわい魚ツリー丼/すり身ときのこのすまし汁」	10
全漁連会長賞「オイスターいわし丼/ピリッとかにマヨスープ」	11
大日本水産会会長賞「さばのあっさりチリソース丼/つるっと冷やそうめん汁」	11
審査員会特別賞「丸ごといかのぼっぼ丼/天の川のお吸いもの」	12
学生の部	
「常夏のシーフードパラダイス丼/いわしのつみれ汁」	12
「あじとほたてのさっぱり丼/野菜とソーセージのスープ」	13
「かつおのガーリックソース丼/あおさのかき玉汁」	13
「さばのもろみ丼/えびとあさりのみそ汁」	14
「いかマヨ丼/のりのさっぱり汁」	14
「えびかに合戦丼/油揚げとねぎのすまし汁」	14
一般の部	
「おいsea～!!さんまの山海丼/磯香る、のりと白身魚の豆乳椀」	15
「スペイン風かつお丼/シーフードとパンプキンのスパイススープ」	15
「よこまぐろの韓国風ピリ辛丼/タイ風つみれ汁」	16
「さんまのトマト煮丼/さばの水煮伍のみそ汁」	16
「夏バテをいやす元気丼/ほたてと冬瓜のスープ」	17
「うにのりソフト丼/ブイヤベース」	17
浜の料理の部	
「あじのさっぱり南蛮丼/いわしとしいたけのつみれ汁」	18
「ツルン・ぶり丼/中国風若竹汁」	18
「青春丼瀬戸内発/初恋スープ」	19
「かつおのみそサッパリ丼/しいらのみそ汁」	19
「野菜と湯葉のお魚な丼/ゆき子汁」	20
「たちうお入り三色丼/えびとわかめのすまし汁」	20
プロの部	
「冷製*黒丼と赤汁」	21
「彩京丼/朱雀汁」	21
「海鮮ビビンバ/もずく汁」	22
「かつおとまぐろのユッケ丼/わかめスープ」	22
「エスニック風たい飯/いかもち雑煮トム・ヤン仕立て」	23
「赤いわし丼/白い蒸しスープ」	23



最優秀賞

農林水産大臣賞
水産庁長官賞

たこ天井 がしらのみそ汁

たこ  がしら  めかぶ 

[浜の料理の部]菅 晴美
(すが はるみ・漁協職員/兵庫県)

たこ天が小さいので、
お年寄りや子どもにも
食べやすい丼。
めかぶももちりして
おいしいです。

たこ天井

●主材料(4人分)

ゆでたこ…800g² にんじん… $\frac{1}{2}$ 本
めかぶ…100g² 玉ねぎ…小1個
青じその葉…16枚 ご飯…4人分

●作り方 ①たこは1 $\frac{1}{2}$ 幅の輪切りにして隠し包丁を入れ、半分は普通の天ぷら衣をつけて揚げる。残りは青じその葉のみじん切りを混ぜた天ぷら衣をつけて揚げる。

②めかぶは塩抜きをし、にんじんと玉ねぎはせん切りにして、ひと口大のかき揚げにする。

③だし汁大さじ12、みりん、酒、しょうゆ各大さじ4、砂糖小さじ4をひと煮たちさせる。

④どんぶりにご飯を入れ、まわりに②を並べ、まん中に①のをせる。食べる直前に③をかける。

がしらのみそ汁

●主材料(4人分)

がしら…小4尾 玉ねぎ… $\frac{1}{2}$ 個
わかめ麺…100g²

●作り方 ①がしらはうろこ、わた、えらをとり、両面に背のほうから切りこみを入れる。

②わかめ麺はざるに入れて洗う。玉ねぎは薄切りにする。

③だし汁4 $\frac{1}{2}$ 杯に酒大さじ2を加えて煮たて、玉ねぎ、がしらの順に入れて煮る。合わせみそ40g²をとき入れ、椀に盛ってわかめ麺を入れる。



水産庁
長官賞

いわしの親子は 仲良しこよし丼 いわしのつみれ汁

いわし ちりめんじゃこ

[一般の部] 栗林光江
(くりばやし みつえ・主婦/静岡県)

いわしの酢じめと
じゃこで作る親子丼。
若者に喜ばれるよう
盛りつけも工夫しました。

いわしの親子は仲良しこよし丼

●主材料(4人分)

いわし(生食用) ……………16~20尾	山椒のつくだ煮 ……………30~40%
緑茶オイル…大 ^き 1	米……………3 ^割
新茶の茶がら…50%	青じその葉…8枚
ちりめんじゃこ…50%	黄ピーマン…1個
	ミニトマト…4個

●作り方 ①いわしは手開きにして骨をとる。魚の重量の約5%の塩をふり、20~30分おく。

②①をさっと水洗いして水気を拭き、いわしがかぶるくらいの酢をかけて10~20分おく。

③緑茶オイルで茶がらをいり、ちりめんじゃこと山椒のつくだ煮も加えている。

④炊きたてのご飯に③を混ぜ、どんぶりに盛る。青じその葉をのせて黄ピーマンの薄切りと②のいわしを並べ、半分にしたミニトマトを飾る。

いわしのつみれ汁

●主材料(4人分)

いわし…100%	海藻サラダ…50%
おろししょうが… ……………1かけ分	小ねぎ(小口切り) ……………少々

●作り方 ①しょうが、みそと酒各大き^き1、砂糖小^き1、塩とかたくり粉各少々を合わせておく。

②いわしは手開きにして骨をとり、ざく切りにしてフードプロセッサーにかける。途中で①を入れてさらに混ぜる。

③鍋に4^割の水を入れて沸騰させ、②を丸めながら入れてゆでる。しょうゆ大き^き1、塩少々で味を調える。

④碗に水でもどした海藻サラダと③のつみれを入れ、汁を注いで小ねぎを散らす。



水産庁
長官賞

たら福井 四川風魚そうめん入り とろみスープ

たら 明太子 わかめ

[プロの部] 曾根正行

(そね まさゆき・調理師/京都府)

みんなの好きなチャーハンと鍋を
ひとつのどんぶりにしました。

たら福井

●主材料(4人分)

たら(皮つき)	卵……………6個
……1 $\frac{1}{2}$ グラム	にんじん…1本
ねぎ(白い部分)	ご飯…1 $\frac{1}{2}$ グラム
………1本	辛子明太子…100%
しょうが…1かけ	いり白ごま…少々
ほうれんそう…1束	わかめ……80%
にんじん…1本	

●作り方 ①たらを皮をとり、90%は1 $\frac{1}{2}$ 幅のそぎ切りに、残りはすり身にする。
②ねぎ、しょうがは、それぞれ細く切る。
③ほうれんそうとにんじんは、みじん切りにしてゆで、水分をとる。
④①の切り身を3分蒸し、ポン酢に5分漬ける。
⑤鍋に油を熱し、とき卵5 $\frac{1}{2}$ 個分、ご飯の順に炒めて明太子、③、いり白ごまを加え炒め、しょうゆで味を調える。
⑥⑤をどんぶりに入れ、食べやすく切ったわかめをのせ、④を並べて②をのせ、熱い油少々をジュツとかける。

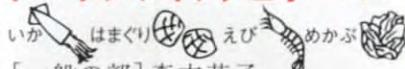
四川風魚そうめん入りとろみスープ

●主材料(4人分)

かぼちゃ…50%	もずく……40%
ピーマン・赤ピーマン	
………各1個	

①たらのすり身と、かぼちゃのペースト、卵 $\frac{1}{2}$ 個分、かたくり粉少々を入れて混ぜ、絞り袋に入れて細いそば状にバットに絞り、1分蒸して冷水にとる。
②ピーマンと赤ピーマンは細く切る。
③チキンスープの素小さじ1でスープ3 $\frac{1}{2}$ を作り、塩、うまみ調味料、砂糖で味を調える。こしょうを多めに入れ、②、もずくを入れて水ときかたくり粉でトロミをつけ、最後に①と酢を少し入れる。
*たらの皮は10%角に切って水気をとって、かたくり粉をつけて揚げ、塩少々をふって皮せんべいにする。

タイ風いかめかぶ丼 トムヤンフィッシュボール



[一般の部] 森本英子
(もりもと ひでこ・主婦/大阪府)

低カロリーでヘルシーな献立。
どんぶりもスープも簡単に作れます。

タイ風いかめかぶ丼

●主材料(4人分)

いかそうめん(または いかの胴を細く 切る)……200g	にんにく……4片
めかぶ……200g	ナンプラー……大さじ4
ねぎ(白い部分) ……1本分	赤唐辛子……4本
	香菜……適宜
	ご飯……適宜

●作り方 ①ねぎは4等長さに切って芯をとり、せん切りにして白髪ねぎにする。

②にんにくは薄切り、赤唐辛子は種をとって小口切りにし、香菜は葉を摘む。

③ボールにナンプラー、酢大さじ2、砂糖小さじ2を合わせて混ぜ、いかとめかぶを加えてよく混ぜる。

④フライパンにごま油大さじ4とにんにくを入れて火にかけ、色づいたら赤唐辛子を加える。

⑤どんぶりにご飯を盛って③と白髪ね



全漁連
会長賞

ぎのをせ、アツアツの④をジュッとかけて香菜を飾る。

トムヤンフィッシュボール

●主材料(4人分)

はまぐり……8個	卵白…… $\frac{1}{2}$ 個分
むきえび……200g	パン粉……大さじ3
たら……100g	トムヤンキューブ …… $\frac{1}{2}$ 個
わかめ……20g	香菜……適宜
にんじん……8等	

●作り方 ①はまぐりは塩水につけて砂出しをする。

②わかめは水に10分ほどつけて塩抜

きし、食べやすい大きさに切る。

③にんじんは細く切り、香菜は葉を摘む。

④鍋に水1.5ℓを入れて沸かす。

⑤むきえび、たら、卵白、パン粉、酒小さじ1、塩とこしょう各少々をフードプロセッサーにかける。

⑥④が沸騰したら⑤をピンポン玉大に丸め入れて少し煮、はまぐりとにんじんを加える。はまぐりの口が開いたらトムヤンキューブを入れて溶かし、わかめを加える。椀に盛って香菜を飾る。

海鮮人気者 鮭巻織汁



[プロの部] 野崎孝二
(のざき こうじ・調理師/新潟県)

魚介類を食べやすい大きさに
カットしたところがミソ。

スプーンで
食べていただきたい
どんぶりです。

全漁連
会長賞

海鮮人気者

●主材料(4人分)

いか……32g	いくらしょうゆ漬け ……160g
たこ……32g	酢飯……適宜
中トロ……120g	刻みのり……適宜
生うに……80g	小柱……20g

●作り方 ①たこといかを5³角に



切る。

②中トロを細かくたく。

③ボールにうに、いくら、②、①を入れて混ぜ合わせる。

④どんぶりに酢飯を盛り、刻みのり適宜をかけて③を盛り、小柱、わさび、木の芽などをあしらう。

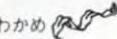
鮭巻織汁

●主材料(4人分)

さけ……160g	玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個
大根…… $\frac{1}{4}$ 本	貝割れ菜……適宜
にんじん…… $\frac{1}{2}$ 本	

●作り方 大根、にんじん、玉ねぎを煮てさけを入れ、しょうゆ、酒、みりんで味を調えて、貝割れ菜を盛る。

美浜の海のいとこ井 たいの潮汁

小だい  いか  わかめ 

[浜の料理の部] 藤間照子
(とうま てるこ・主婦/福井県)

たいといかを丸ごと使って、
簡単にボリュームのある
一汁一井ができました。

全漁連
会長賞

美浜の海のいとこ井

●主材料(4人分)

小だい……2尾 ご飯……4人分
いか……1ばい 実山椒のつくだ煮
長いも…300g …………小きい4
青じその葉…10枚 うずら卵…4個

●作り方 ①しょうゆ大きい5、みりん大
きい2、酒大きい1を煮たて、さましておく。

②たいは五枚におろして上身を湯引き
にし、細く切って①のタレに10分くらい
漬ける。

③いかはわたをとって皮をむき、胴と足を
細く切り、あじ塩とレモン汁1/4個分をふる。

④長いもは皮をむいてすりおろす。青じそ
の葉は細く切って水にさらし、水気をさる。

⑤どんぶりにご飯を1/2量入れて実山



椒小きい1をふり、ご飯を1/2量入れる。
長いも、青じその葉の順にのせ、②と
③をのせてうずら卵を割り落とし、残っ
たタレをかける。刻みのりとわさび各少
々を添える。

たいの潮汁

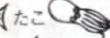
●主材料(4人分)

小だいのアラ 大根、にんじん
……………2尾分 …………各10g
生わかめ…少々 昆布……10g
貝割れ菜…少々

●作り方 ①たいのアラは適宜切っ
て湯引きにし、うろこをとる。大根とにん
じんは型抜きして薄く切り、下ゆでする。

②鍋に水1ℓと昆布を入れて火にか
け、沸騰したら①を加えてアクをとりな
がら煮、塩少々で味を調える。火を止
める前にわかめを加え、椀に盛って貝
割れ菜を添える。

いぶりトットのちらしずし 桜えびの豆腐だんごのスープ

きんめだい  たこ 

ほたて  桜えび 

[一般の部] 岸 洋子
(きし ようこ・主婦/静岡県)

お茶を使った燻製は、
スモークの香りがどこか和風で、
おすしにぴったりです。

大日本水産会
会長賞

いぶりトットのちらしずし

●主材料(4人分)

きんめだい…4切れ にんじん…100g
ゆでたこの足…1本 れんこん…100g
ボイルほたて…8個 すし飯……800g
かぼちゃ…100g

●作り方 ①きんめだい、たこ、ほたて
は塩とこしょう各少々をふっておく。

②中華鍋にアルミ箔を敷いて茶葉大
きい3とざらめ大きい1を混ぜて広げ、丸
形のもち焼き網をのせてふたをし、強
火にかける。煙が出てきたら①を並べ
て中火で15～20分燻す。きんめだい



とたこはさめたらそぎ切りにする。

③かぼちゃとにんじんは2cm厚さのたん
ざく切り、れんこんは同じ厚さの輪切
りにしてさっとゆで、オレンジビネガ
ー1/2と塩小きい1を混ぜた中に漬ける。

④どんぶりにすし飯を盛り、③を敷いて
②を並べ、ブロッコリースプラウト少々
を散らす。

桜えびの豆腐だんごのスープ

●主材料(4人分)

桜えびの甘露…10g もめん豆腐…200g

白玉粉…100g 青じその葉…3枚

●作り方 ①豆腐と白玉粉を混ぜて
こね、塩小きい1/2、桜えび、青じその葉
のみじん切りを混ぜて平たいだんごに
し、ゆでて水にとる。

②水3ℓを煮たててほたてパウダー小
きい2を入れ、塩とこしょう各少々で調味
してしょうゆを数滴たらす。

③器にもどしたわかめと①を入れて②
を注ぎ、白髪ねぎ適量をあしらう。

海でお祭り丼 魚の中からこんにちわスープ

あじ えび うに

[浜の料理の部] 大田充香江
(おた みかえ・高校生/山口県)

作って楽しい、食べておいしい
おしゃれで豪華などんぶりです。

海でお祭り丼

●主材料(4人分)

あじ……小4尾	ホワイトソース(缶詰)
えび……4尾	……………1缶
うに……大 $\frac{1}{2}$ 個	牛乳…… $\frac{1}{2}$ リットル
なす……1個	マッシュルーム…少々
ピーマン…2個	米(炊飯器のカップで)
トマト……1個	……………2 $\frac{1}{2}$ 杯
にんにく…1片	にんじん(みじん切り)
玉ねぎ……1個	…………… $\frac{1}{2}$ 本分
パン粉……適宜	ピーマン(みじん切り)
卵白…… $\frac{1}{2}$ 個分	…………… $\frac{1}{2}$ 個分
豆腐……50 $\frac{1}{2}$ g	レーズン……大 $\frac{1}{2}$ 杯
ミニトマト…8個	イタリアンパセリ…適宜
溶けるチーズ…適宜	

●作り方 ①なすは縦5 $\frac{1}{2}$ cm厚さに切る。ピーマンは縦2つに切って種を除く。
②フライパンにオリーブ油適宜を熱してなすを入れ、軽く色づくまで揚げて粗熱をとる。
③あじは三枚におろしてざく切りにし、フードプロセッサーにかける。
④トマトは皮と種を除いてさいの目切りにし、電子レンジにかける。
⑤フライパンにバター適宜を熱してに

鍋飯 岩のりのすまし汁

[プロの部] 石塚 豊
(いしづか ゆたか・調理師/神奈川県)

鍋を火にかけ、少しご飯を
焼いたところに汁を加え、
アツアツをお召し上がりください。

鍋飯

●主材料(4人分)

たい(刺身)…12切れ	しょうが……少々
もち米…200 $\frac{1}{2}$ g	わけぎ……30 $\frac{1}{2}$ g
青じその葉…2枚	梅肉……30 $\frac{1}{2}$ g
岩のりのすまし汁	
昆布……2 $\frac{1}{2}$ g	岩のり……適宜
かつおぶし…20 $\frac{1}{2}$ g	

●作り方 ①もち米をややかために

大日本水産会
会長賞

んにくのみじん切り1片分を香りよく炒め、玉ねぎのみじん切りを加えてしんなりするまで炒め、④と白ワイン大 $\frac{1}{2}$ 杯を加えてとり出す。

⑥③、パン粉、卵白、豆腐、白ワイン大 $\frac{1}{2}$ 杯をよく練り合わせ、塩、こしょう、しょうゆ各少々で調味する。

⑦②のなすの上に⑤を薄くおき、端から巻く。巻き終わりを下にして天板に並べる。

⑧ピーマンは⑥を詰める(残った⑥はスープに使う)。ミニトマトは包丁で切り目を入れる。ともに天板に並べる。

⑨えびは背わたをとって色よくゆで、尾のひと節を残して殻をとり、⑦の天板にのせてとかしバターを刷毛で塗る。

⑩⑨を220度のオーブンで10分ほど、焦げ色がつくまで焼く。途中でなすとピーマンに溶けるチーズをふり、ミニトマトはとり出して塩少々をふる。

⑪ホワイトソース(缶詰)は牛乳を加えて温め、ソテーしたマッシュルームを加

え、さらに牛乳でといたうにを加える。

⑫米は洗ってにんじのみじん切りと砕いた固形スープ(コンソメ)1個を加え、普通の水加減で炊く。炊き上がったたらバター大 $\frac{1}{2}$ 杯、レーズン、ピーマンのみじん切りを混ぜて蒸らす。

⑬器に⑫を盛って⑩をのせ、⑪をかけてイタリアンパセリを飾る。

●主材料(4人分)

もやし……100 $\frac{1}{2}$ g パセリ(みじん切り)

うずら卵…4個 ……………適宜

●作り方 ①鍋に水3 $\frac{1}{2}$ リットルを入れて火

にかけ、固形スープ(コンソメ)1個とカレー粉小 $\frac{1}{2}$ 杯を加える。煮たつたらもやしを入れて1~2分煮、塩少々で調味する。

②うずら卵はゆでて、まわりに「海でお祭り丼」で使ったあじのたねをつけ、かたくり粉を薄くまぶして油で揚げ、半分に切る。

③器に①を盛って②を浮かせ、パセリを散らす。

④鍋にごま油少々をひき、①を盛りつけてたいの刺身、針しょうが、梅肉、わけぎをのせる。

⑤④を火にかけ、ご飯を少し焼いた後で②の汁を加える。木ふたをして強火で4分加熱する。

大日本水産会
会長賞



漁師のどんぶり あなごスープ

あなご

[浜の料理の部]川上 清
(かわうえ きよし・漁協組合長/広島県)
広島名産のあなごと広島菜を
使ったどんぶり。
スタミナのつくようなイメージで
作りました。

審査員会
特別賞

漁師のどんぶり

●主材料(4人分)

あなご(開いたもの)	にんにく…1/2片
……………5尾	卵黄……………3個分
米……………2 1/2杯	味噌……………適宜
ごぼう……………1/2本	広島菜漬け……………120g
昆布……………7g	山椒の実のつくだ煮
いたけ茶…小さき3	……………少々

- 作り方 ①米は洗ってしばらくおく。
②ごぼうはささがきにする。あなご1尾は軽く焼き、小口切りにする。
③①に②を入れ、昆布を敷いて、しいたけ茶、塩小さき1/2を加えて普通の水加減で炊く。炊き上がったら昆布をとり出し、十分に蒸らしてさっくりと混ぜる。
④残りのあなごは塩水で洗って皮側に熱湯を回しかけ、包丁の背でぬめりをとる。縦半分の6つに切り、酒少々をふってしばらくおく(頭と骨はスープに使う)。
⑤フライパンに油60ccを熱し、薄切りにし



- たにんにくを色づくまで炒めてとり出す。
⑥④のあなごに小麦粉を薄くまぶし、⑤に並べ入れて焼き、かきしょうゆ(またはうす口しょうゆ)大きき2を加えてからめる。
⑦卵黄にかきしょうゆ(またはうす口しょうゆ)大きき1を加えて混ぜる。
⑧どんぶりに③のご飯を半量盛り、⑦を適宜ふりかけて、もみのりをたっぷりのせ、さらにご飯を盛って⑥のあなごを並べる。中央にせん切りにした広島菜漬けをのせ、山椒の実を散らす(紅しょうがを添えてもよい)。

あなごスープ

●主材料(4人分)

あなご……………1尾	ベーコン……………3枚
あなごの頭と骨	広島菜漬け……………40g
……………5尾分	わかめ……………適宜
昆布……………5g	卵白……………3個分
いりこ……………30g	小ねぎ(刻む)……………大きき2

- 作り方 ①あなごは開いてぬめりをとり、1尾を3つに切ってしょうゆとみりんで下味をつけ、かたくり粉をつけて揚げる。
②だし汁350ccにほたて缶、あさりを入れ、しょうゆ、みりん、砂糖各適宜で調味して水ときかたくり粉でトロミをつける。
③むきえびとゆでたチンゲンサイは小さく切ってワンタンの皮で包む。
④たっぷりの熱湯に塩と油

- 作り方 ①あなごは4つに切り、身は串に刺してガスの直火で少し焦げ目がつくまで焼く。あなごの頭は半分に割り、骨は4.5g長さに切って塩水でよく洗い、オーブンで軽く焼く。
②水3~3 1/2杯にだし昆布と煮干しを入れてだしをとり、こす。①のあなごの頭と骨を加えて10分煮、とり出す。
③ベーコンは細く切り、広島菜漬けはせん切り、わかめは3~4g長さに切る。
④②のスープを目の細かいこし器でこし、ベーコンと広島菜漬けを入れてひと煮たちしたらわかめを入れる。塩と隠し味の砂糖で味を調え、卵白と小ねぎを泡立ててメレンゲにしたものに加え、再び煮たったら火を止める。
⑤碗に①のあなごの身を入れ、④のメレンゲが浮くようにスープを注ぐ。

- 少々を加えて③をゆでる。
⑤どんぶりにご飯を盛って①と④のをのせ、②をかける。ゆでたチンゲンサイも添え、みつ葉とミニトマトを飾る。
- わかめのかき玉汁**
●主材料(4人分)
わかめ……………少々 卵……………2個
●作り方 汁はすまし汁で、わかめを入れてとき卵を回し入れる。

あなご&ワンタン丼 わかめのかき玉汁

あなご えび あさり ほうたて缶

[一般の部]馬越直子
(うまこし なおこ・筆耕業/香川県)

あなごとワンタンの
食感の妙がおもしろい。
ほたてとあさりのかけ汁の
味が気に入ってます。

審査員会
特別賞

あなご&ワンタン丼

●主材料(4人分)

あなご……………6尾	チンゲンサイ
(約240g)	……………1/2束
むきえび……………180g	ワンタンの皮……………20枚
あさり……………1g	みつ葉……………少々
ほたて貝柱(缶詰)	ミニトマト……………4個
……………300g	ご飯……………4人分





水産庁
長官賞

わいわい魚ツリー丼
すり身ときのこのすまし汁



[学生の部] 橋本歩未
(はしもと あゆみ・中学3年/埼玉県)

3種の魚介のフリットを
ツリー状に山盛りに。
秩父みその甘みそが
ご飯とよく合います。

わいわい魚ツリー丼

●主材料(4人分)

すずき…420g	生クリーム…180cc
むきえび…120g	チンゲンサイ
ほたて貝柱…120g	……………240g
卵……………3個	ご飯…………4人分

●作り方 ①フードプロセッサーにすずき300g、卵1個、生クリーム60cc、玉ねぎのみじん切り20g、青じその葉2枚を入れて攪拌し、28個分に丸めて、かたくり粉を薄くまぶす。

②同様にむきえび、すずき60g、卵1個、生クリーム60cc、ねぎのみじん切り20g、しょうが10gで作る。

③ほたて、すずき60g、卵1個、生クリーム60cc、フェネルとエシャロット各少々でも同様に作る。

④①～③各20個分を、中温の油でカラリと揚げる。

⑤秩父みそと砂糖各120gを混ぜる。

⑥どんぶりにご飯をよそい、ゆでたチンゲンサイといり白ごま適宜のをせ、④を積み重ねる。⑤をかけ、わけぎの小口切り適宜を散らす。

すり身ときのこのすまし汁

●主材料(4人分)

3種の魚介のすり身……………各8個
しめじ、えのきたけ、まいたけ……………各40g

●作り方 ①鍋に水720ccと昆布5g角、煮干しの粉少々を入れて火にかけて、昆布が柔らかくなったらとり出して細く切り、鍋にもどす。

②きのこ類は石づきを除いてほぐす。

③①にすり身、②の順に入れて火を通し、しょうゆと塩各少々で調味する。

④器に盛って、小口切りのわけぎを散らす。

オイスターいわし丼 ピリッとかにマヨスープ

いわし  むぎえび  かに 

[学生の部] 藤原 睦
(ふじわら むつみ・高校2年/三重県)

えびチャーハンに
中華風蒲焼きをトッピング。
ピリ辛味のマヨネーズスープと
一緒にどうぞ。

オイスターいわし丼

●主材料(4人分)

いわし…4尾 卵……………4個
むぎえび…60㊦ ご飯……………4人分
にんじん…40㊦ ねぎ…60㊦(3㊦)
かぼちゃ…40㊦ 貝割れ菜…適宜

- 作り方 ①いわしは手開きにして塩、こしょう、しょうゆ各少々で味つけし、かたくり粉をまぶす。
②にんじん、かぼちゃは5㊦角に切る。
③②を素揚げにし、続いて①を揚げる。
④むぎえびは油少々で軽く炒める。
⑤しょうゆ大㊦2、酒とオイスターソース各大㊦1㊦、中華スープ大㊦2、砂糖小

全漁連
会長賞



ピリッとかにマヨスープ

●主材料(4人分)

かにほし身…40㊦ にんじん…20㊦
さつまいも…30㊦ かぼちゃ…20㊦

- 作り方 ①さつまいも、にんじん、かぼちゃは1㊦角に切って、下ゆでする。
②中華スープ3㊦を温め、マヨネーズ大㊦4を入れて泡立器でしっかり攪拌する。
③②に①と小口切りの赤唐辛子1本分を入れて軽く煮たて、こしょう少々とラー油5ccで味を調える。

さばのあっさりチリソース丼 つるっと冷やそうめん汁

さば  えび  ほたて 

[学生の部] 松永 歩
(まつなが あゆみ・高校3年/福岡県)

チリソースをからめたピリ辛味の
どんぶりが食欲を誘います。
汁はさっぱり味でバランスよく。

さばのあっさりチリソース丼

●主材料(4人分)

さば(切り身) ねぎ……………2本
……………400㊦ ピーマン……………4個
えび…大12尾 ご飯……………4人分
ほたて貝柱…8個

- 作り方 ①さばはひと口大の角切りにし、しょうゆ大㊦1㊦、酒とかたくり粉各大㊦1をからめて10分おき、170度の油でカラリと揚げる。
②えびは殻をむき、ほたてとともにしょうゆ適宜をからめておく。
③ねぎは4㊦長さになり、ピーマンはひと口大の乱切りにする。
④酢大㊦6、トマトケチャップ大㊦2、だ

大日本水産会
会長賞



- し汁大㊦4、チリソース8~10滴を混ぜる。
⑤ピーマンは適宜切って油通しをする。
⑥ごま油大㊦2を熱してねぎを香りよく炒め、①、②を加えてさっと炒め、④を加えて手早くからめる。最後に⑤を入れて混ぜ合わせる。
⑦どんぶりにご飯をよそって⑥のをせ、小口切りにした小ねぎ適宜を散らす。

つるっと冷やそうめん汁

●主材料(4人分)

そうめん…1束 みつ葉……………適宜
しいたけ…2枚

- 作り方 ①そうめんはゆでて水にさらす。
②しいたけはせん切りにし、だし汁130cc、うす口しょうゆと塩各少々と火にかけてさっと煮、粗熱をとって冷やす。
③お椀に①を盛って②を注ぎ、みつ葉を飾る。小さく砕いた氷を盛る。

丸ごといかのぼっぼ井 天の川のお吸いもの

いか 桜えび

[学生の部] 伊藤可奈子
(いとう かなこ・小学5年/東京都)

屋台で人気の“ぼっぼ焼き”を丸ごとドン!

バターとめんつゆをからめたご飯も美味です。

丸ごといかのぼっぼ井

●主材料(4人分)

するめいか…4はい オクラ……4本
桜えび……大き₂ 2 ご飯……4人分
卵……………4個

●作り方 ①いかは足を抜いてわたを除き、足は食べやすく切り分け、胴には数本切り目を入れる。

②しょうゆ大き₄、酒とみりん各小さ₄、おろししょうが2かけ分を合わせ、①にからめて30分ほどおく。

③卵は割りほぐして砂糖小さ₂と塩少量を加え、錦糸卵を作る。

④オクラは塩を加えた熱湯でさっとゆ



審査員会
特別賞

で、小口切りにする。桜えびはフライパンで軽く焼く。

⑤グリルを熱し、①の両面をこんがり焼く。

⑥どんぶりに温かいご飯を盛って③を散らし、⑤を中央にのせて、④を散らし、熱いうちにバターを大き₁ずつのせて、めんつゆを大き₁ずつ回しかける。

天の川のお吸いもの

●主材料(4人分)

はんぺん…小2枚 焼きのり…1枚
または大1枚

●作り方 ①だし汁4杯を温め、酒大き₁、しょうゆ小さ₁、塩小さ₁で調味する。

②はんぺんは星型に抜き、2枚にスライスする。焼きのりは細かくちぎる。

③器に①を注ぎ、②を浮かべる。

学生の部

常夏のシーフード パラダイス井 いわしのつみれ汁

ひらめ ほたて あなご
いか いわし めかぶ

[学生の部] 西田賢士
(にしだ けんじ・高校3年/福岡県)

ひらめにカレー粉をまぶして焼く夏向けのどんぶり。

つみれはねぎとしょうがをたっぷりさせます。

常夏のシーフードパラダイス井

●主材料(4人分)

ひらめ…400g 豆腐……100g
ほたて貝柱…8個 きゅうり…20g
刻みあなご…30g 梅肉……大き₂
やいか(刺身用)…1枚 めかぶ……20g
ちりめんじゃこ…10g ご飯……4人分
スモークサーモン…50g

●作り方 ①ひらめは牛乳適宜につけて臭みをとり、塩とこしょう各少々、カレー粉15gをまぶす。豆腐と青じその



葉1枚ではさみ、小麦粉を薄くまぶして油適宜で焼く。

②ほたては厚み半分に切りこみを入れ、刻みあなご、きゅうりのせん切り、梅肉大き₁をはさむ。

③やりいかにのり1枚を置き、ちりめんじゃこを梅肉大き₁であえてのせ、クルリと巻いて斜めに切る。スモークサーモンはそぎ切りにし、めかぶのをせる。

④酒とみりん各大き₁を火にかけ、昆布20gを入れて煮、しょうゆ大き₁を加え混ぜる。

⑤ご飯に①～③、青じその葉、イクラ、貝割れ菜各少々をのせて、④をかける。

いわしのつみれ汁

●主材料(4人分) しょうが……70g
いわしのすり身 ねぎ……50g
……………200g

●作り方 ①しょうがはおろし、ねぎはみじん切りにしていわしのすり身とよく混ぜ合わせ、だんご状にしてゆでる。

②だし汁1杯を火にかけ、白みそをとき入れる。①を入れて火を通し、器に盛って小口切りのねぎ適宜を散らす。

あじとほたてのさっぱり丼 野菜とソーセージのスープ

あじ  ほたて 

[学生の部] 伊藤 愛
(いとう めぐみ・高校1年/福島県)

ほたてのパリパリした
食感が大ウケ!

さっぱり風味の野菜ソースが
食欲をかきたてます。

あじとほたてのさっぱり丼

●主材料(4人分)

あじ……………4尾 トマト…大2個
ほたて貝柱…8個 玉ねぎ… $\frac{1}{2}$ 個
ポテトチップス…35枚 ご飯……4人分

●作り方 ① あじは三枚におろして腹骨をすきとり、塩とこしょう各少々をして薄力粉を薄くまぶし、バター大 $\frac{1}{2}$ を3で両面を香ばしく焼く。

② ほたては厚みを半分に切って塩とこしょうを軽くふる。

③ ポテトチップスは細かく砕き、小さくちぎったパセリ適宜を混ぜる。

④ ②に卵白2個分をからめて③をまぶす。



⑤ 揚げ油を170度に熱し、④を入れて、ポテトチップスが焦げないようにカラリと揚げる。

⑥ トマトは小さな角切り、玉ねぎとパセリ適宜はみじん切りにして、酢大 $\frac{1}{2}$ 、ごま油大 $\frac{1}{2}$ 、しょうゆ大 $\frac{1}{2}$ 、塩とこしょう各少々を加え混ぜる。

⑦ ご飯をよそって①と⑤をのせ、⑥をかける。

野菜とソーセージのスープ

●主材料(4人分)

じゃがいも…2個 にんじん… $\frac{1}{2}$ 本

玉ねぎ…1個 ウインナーソーセージ…4本

●作り方 ① じゃがいもはひと口大に切り、にんじんは乱切りにする。

② 玉ねぎはくし形、キャベツはざく切り、ソーセージは半分に切る。

③ 水4 $\frac{1}{2}$ を沸騰させ、①を柔らかくなるまで煮る。玉ねぎを加えて煮、柔らかくなったならキャベツとソーセージを加えて3分ほど煮る。固形スープ2個を入れ、混ぜながら溶かす。

かつおのガーリックソース丼 あおさのかき玉汁

かつお 

[学生の部] 齊藤実香
(さいとう みか・高校3年/三重県)

下味と炒め油に

にんにくをきかせたスタミナ丼。
かき玉汁には三重特産の
あおさを使いました。

かつおのガーリックソース丼

●主材料(4人分)

かつお…350 $\frac{1}{2}$ にんにく(薄切り) ……2片分
おろしにんにく…小 $\frac{1}{2}$ サラダ菜… $\frac{1}{2}$ 株
いりごま(黒・白) 新玉ねぎ… $\frac{1}{2}$ 個
……………各適宜 ご飯……4人分

●作り方 ① かつおは水気を拭いておろしにんにくをすりこみ、黒こしょう小 $\frac{1}{2}$ と塩少々をふる。いりごまを混ぜて、表面にたっぷりまぶす。

② フライパンに薄切りのにんにくと油大 $\frac{1}{2}$ を入れて弱火でゆっくり炒め、香りが立ってカリカリになったら、とり出して油をきる。



③ ②のフライパンに油少々を足し、②を弱めの中火で転がしながら表面をこんがり焼く。

④ ③のフライパンをきれいに拭き、しょうゆ大 $\frac{1}{2}$ 、酒大 $\frac{1}{2}$ 、蜂蜜大 $\frac{1}{2}$ 、おろししょうが小 $\frac{1}{2}$ を入れてひと煮たちさせ、少しトロリとするまで煮つめて、火を止める。

⑤ サラダ菜は食べやすくちぎる。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきる。

⑥ ご飯に⑤をのせ、③を1.5 $\frac{1}{2}$ 幅くらいに切って盛る。②のにんにくを散

らして④をかける。

あおさのかき玉汁

●主材料(4人分)

あおさ(乾燥)…5 $\frac{1}{2}$ 卵……………2個

●作り方 ① あおさは水でもどして水気をきる。

② だし汁3 $\frac{1}{2}$ をうす口しょうゆ大 $\frac{1}{2}$ と塩少々で調味し、①を入れてしばらく煮る。

③ 卵をときほぐして②に回し入れ、フワッと浮いてきたら静かに混ぜて、火を止める。

さばのもろみ丼 えびとあさりのみそ汁

さば  えび  あさり 

[学生の部] 高田典子
(たかたのりこ・高校2年/福岡県)

もろみを使って味わい深い
どんぶりに。みそ汁のえびは
食べやすく包丁でたたきます。

さばのもろみ丼

●主材料(4人分)

さば……400g	青じその葉……8枚
えび……8尾	卵……3個
かに(缶詰)……1缶	ご飯……4人分
もろみ……適宜	ミニトマト……4個
オクラ……4本	刻みのり……少々

- 作り方 ①さばはもろみにつけて、こんがり焼く。
②えびは殻をむいて背わたをとり、ゆでる。
③かには軟骨を除いてほぐす。
④オクラはざっとゆで、冷水にとってさます。小口切りにして、しょうゆ適宜をからめる。
⑤青じその葉はせん切り、卵は薄焼きにする。
⑥どんぶりにご飯、③、⑤の順に盛りつけ、①、②、④、ミニトマトをのせて、のりをあしらう。

えびとあさりのみそ汁

●主材料(4人分)

えび……200g	コーン(缶詰)……小1缶
あさり……12個	ねぎ……適宜

- 作り方 ①えびは殻をむいて背わ



- たをとり、包丁でたたく。
②あさは下ゆでする。
③だし汁4杯に①を入れて火を通し、コーンを加えて煮、みそ適宜をとき入れる。
④器に②を入れて③を注ぎ、刻みねぎをふる。

いかマヨ丼 のりのさっぱり汁

いか 

[学生の部] 松繁麻沙美
(まつしげあさみ・高校1年/福岡県)

こってり味のどんぶりと、
さっぱり味の汁で相性抜群。
身近な素材で誰でも手軽に作れます。

いかマヨ丼

●主材料(4人分)

いか……2はい	大根…… $\frac{1}{2}$ 本
青じその葉……6枚	ご飯……4人分
梅干し……12個	小ねぎ……2本

- 作り方 ①いかは足を抜いてわたを

- 除き、水洗いして湯を軽くかけ、油で焼く。
②青じその葉はせん切り、梅干しは種を除いてたたき、ご飯に混ぜる。
③しょうが $\frac{1}{2}$ かけはすりおろし、しょうが汁小さじ $\frac{1}{2}$ 、うす口しょうゆ大さじ3を混ぜる。
④大根はすりおろす。
⑤どんぶりに②を盛り、①のいかを胴は輪切り、足は2~3本ずつに切つてのせ、④、小口切りの小ねぎ、マヨネーズをかけて③のタレをかける。

のりのさっぱり汁

●主材料(4人分)

乾燥青のり……8g	豆腐…… $\frac{1}{2}$ 丁
-----------	----------------------

- 作り方 ①水6杯に煮干し適宜を



- 入れて火にかけ、だしをとる。その間に青のりをもどす。
②①が沸騰したら煮干しをとり出し、青のりを入れ、さいの目に切った豆腐も入れて温め、うす口しょうゆ大さじ2、みりん小さじ1で調味する。

えびかに合戦丼 油揚げとねぎのすまし汁

えび  かに 

[学生の部] 矢吹遥子
(やぶきようこ・高校1年/福岡県)

柔らかいので食欲がないときでも
食べやすく、お年寄りから
子どもまで喜ばれます。

えびかに合戦丼

●主材料(4人分)

えび……8尾	鶏肉……200g
かにほぐし身……60g	しめじ……200g
米……400g	焼きのり……4枚
ゆでたけのこ……80g	卵……2個

- 作り方 ①米は洗って水気をきり、

- 細く切ったたけのこを加えて炊く。
②えびは殻をむき、鶏肉はひと口大に切り、しめじはほぐしておく。
③どんぶりに①をよそって、焼きのりを1枚敷き、②とかにをのせる。
④とき卵にだし汁大さじ2を加え、塩としょうゆ各少々で味を調べて③に注ぎ、蒸気の上上がった蒸し器で約20分蒸す。

油揚げとねぎのすまし汁

●主材料(4人分)

油揚げ……2枚	わかめ
ねぎ……2本	……適宜

- 作り方 ①油揚げはせん切りにし、ねぎは斜め切りにしておく。
②だし汁720ccを火にかけ、沸騰した



- ら①を入れて、塩とうす口しょうゆで味を調える。
③器にわかめを入れて②を注ぎ入れ、熱いうちに供する。

おいsea~!!さんまの山海丼 磯香る、のりと白身魚の豆乳椀

さんま  たら 

[一般の部] 伊藤恵子
(いとう けいこ・主婦/埼玉県)

たたいたさんまを
のりに張りつけて揚げ焼きし、
ご飯にのせて、あんをかけます。

さんまの山海丼

●主材料(4人分)

さんま…正味180g しょうが…1かけ
ちくわ………1/2本 のり………1枚
しいたけ…3枚 薄焼き卵…2枚
小ねぎ…17g

- 作り方 ①さんまは頭と内臓を除いて洗い、骨をとって身をたたく。
②ちくわ、しいたけ、小ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
③みそ20gと砂糖14gを合わせて混ぜる。
④のりはひし形に切る。
⑤①~③を合わせ、かたくり粉小さじ1を



加え混ぜ、④の片面にしっかりとつける。

⑥フライパンに油大さじ2くらいを熱し、⑤を揚げ焼きにして油をさる。

⑦だし汁1杯、しょうゆ50cc、みりん大さじ1、砂糖30gを火にかけて砂糖を煮溶かし、水ときかたくり粉少々を加えて混ぜてトロミとつやをつける。

⑧器にご飯をよそって錦糸卵と⑥をのせ、⑦をかけて、細く切った小ねぎをあしらう。

のりと白身魚の豆乳椀

●主材料(4人分)

生たら(切り身)…3切れ 小えび………8尾

大根(いちょう切り)…80g

にんじん(花形
抜き)……8枚

①たらは1切れを4等分し、えびは背わたをとってかたくり粉を薄くまぶし、沸騰した湯でゆでて火を通す。

②大根とにんじんはだし汁100ccを加えて電子レンジにかける。

③豆乳にいりこだし(粉末)12g、酒大さじ1、うす口しょうゆ小さじ1~2を加えて温め、

②を入れてさっと煮、生青のりを加える。

⑤お椀に①を入れて③を注ぐ。

調整豆乳…800cc

生青のり…80g

スペイン風かつお丼 シーフードとパンプキンの スパイシースープ

かつお  甘えび 

[一般の部] 浅川美由紀
(あさかわ みゆき・主婦/東京都)

スペイン料理のかつおの
トマト煮をアレンジ。ひじきと
合わせて、彩りも味もGOODです。

スペイン風かつお丼

●主材料(4人分)

かつお(刺身用)…大2枚 トマト水煮(缶詰・
玉ねぎ(みじん切り)…1/2個 カットタイプ)…1缶
ピーマン…4個 ひじき(もどして)…約2杯

- 作り方 ①かつおはひと口大に切り、ドライハーブミックス、塩、こしょう各少々をまぶしてしばらくおき、小麦粉をまぶす。
②オリーブ油を多めに熱して薄切りのにんにく1片分と種を除いた赤唐辛子1本を炒め、香りが立ったら玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。
③オリーブ油適宜を熱し、①の表面をきつね色に焼いてとり出す。
④②に縦4~6つ割りにしたピーマン



を加えてさっと炒め、③、トマト、トマトペーストと赤ワイン各大さじ2、ペイリーフ1枚を加えて20分煮こみ、塩とこしょう各少々で調味する。

⑤オリーブ油適宜を熱してみじん切りのにんにく1片分と小口切りの赤唐辛子少々を炒め、ひじきを加えて軽く炒め合わせる。スープ1杯、白ワイン大さじ1を加えて12~13分煮て、塩とこしょう各少々で味を調える。

⑥どんぶりにご飯をよそって⑤を周囲に敷き、中央に④を汁ごと盛りつけて、ハーブを飾る。

シーフードとパンプキンのスパイシースープ

●主材料(4人分)

甘えび………16尾 かぼちゃ………1/2個
わかめ(もどす)…適宜

●作り方 ①オリーブ油大さじ1を熱して薄切りのにんにく1片分を炒め、香りが立ったら薄切りのかぼちゃを加えて炒め合わせる。

②①にスープ4杯、白ワイン大さじ2、カレー粉小さじ1/2を加えて3~4分煮て、甘えびと刻んだわかめを加え、塩とこしょう各少々で味を調え、ひと煮たちさせて火を止める。

よこわまぐろの韓国風ピリ辛井 タイ風つみれ汁

まぐろ いわし ちりめんじゃこ

[一般の部] 津留崎弘美

(つるさき ひろみ・主婦/兵庫県)

日韓ワールドカップ開催年に
ちなんだ料理。夏バテ知らずの
栄養満点セットです。

よこわまぐろの韓国風ピリ辛井

●**主材料**(4人分) だしをとった後の
よこわまぐろ(刺身用) 昆布……10㌘
……………400㌘
豆板醤……小さじ1
おろししょうが……小さじ1
ねぎ……5㌘
乾燥ひじき……大さじ4
ちりめんじゃこ……大さじ4

●**作り方** ①まぐろのから揚げを作る。
まぐろは両面に上新粉をつけて中
温の油でカラッと揚げる。

②しょうゆ大さじ3、みりん大さじ2、酒大さじ
1、砂糖大さじ1/2、豆板醤、おろししょうが、
ねぎのみじん切りを混ぜて①を漬ける。

③ちりめんじゃこひじきのかき揚げを作る。
「タイ風つみれ汁」でだしをとったあとの
昆布をせん切りにする。ごぼうはさ
さがきにして酢水にさらす。



④もどしたひじき、ちりめんじゃこ、③をボ
ールに入れて小麦粉大さじ2を混ぜる。

⑤卵1個、水と小麦粉各1/2を混ぜて
衣を作り、④をからめて4等分し、揚げ
油で揚げる。1個を4つの放射状に切る。

⑥モロヘイヤのナムルを作る。モロヘ
イヤは根を落として5㌘長さに切り、塩
ゆでをして水気を絞り、しょうゆとごま油
各大さじ1、おろしにんにく、おろししょう
が、すり白ごまと粉唐辛子各小さじ1を
加えてよく混ぜる。

⑦だし汁1㌘と②の漬けダレを混ぜる。

⑧どんぶりにご飯を盛って⑦のタレ少
々をかけ、まぐろのから揚げ、かき揚
げ、ナムル、青じその葉を並べて残りの
タレをかけ、ごまをふる。

タイ風つみれ汁

●**主材料**(4人分) しょうが(みじん切り)
……………大さじ1
いわし……500㌘

昆布………10㌘ 茎わかめ……50㌘
冬瓜………200㌘ ナンプラー……大さじ1

●**作り方** ①いわしは頭と内臓をとって
手開きにし、中骨と腹骨をとる。粗みじんに
切ってみそ大さじ1、しょうが、かたくり粉大さじ
4を加え、包丁でたたきながらよく混ぜる。

②鍋に水5㌘と昆布を入れて火にかけ、
沸騰直前に昆布をとり出す(この
昆布は「ピリ辛井」に使う)。スプーン2
本を使って①を丸めながら鍋に入れ、
浮き上がったらとり出す。

③冬瓜は皮と種をとり、スプーンで丸く
くり抜く。②に加えてアクとりシートでふ
たをし、柔らかくなるまで煮る。

④②のつみれを③にもどし入れ、塩小
さじ1、こしょう少々、ナンプラーで調味す
る。碗につみれ、冬瓜、せん切りにした
茎わかめを入れ、汁を注ぐ。好みで一
味唐辛子、香菜、酢を加える。

さんまのトマト煮井 さばの水煮缶のみそ汁

さんま さばの水煮缶 わかめ

[一般の部] 片桐かな

(かたぎり かな・主婦/長野県)

子どもが苦手なお魚を、大好きな
トマト味で骨まで食べられる
ように工夫しました。

さんまのトマト煮井

●**主材料**(4人分)
さんま………4尾 にんにく……1片
にんじん……1本 しょうがペースト……大さじ1
玉ねぎ……1個 のり………1枚
トマト水煮缶……1缶 わけぎ………1束
白ワイン……1/2㌘ ご飯………4人分

●**作り方** ①にんじんと玉ねぎを大き
めのみじん切りにする。にんにくは包
丁でつぶす。さんまは頭をとって5つ
くらいの筒切りにして内臓を出し、塩水



で洗って水気を拭きとる。

②フライパンに油とにんにくを入れて
よく熱したところへさんまを入れ、両
面を香ばしく焼く。

③圧力鍋ににんじん、玉ねぎ、しょう
が、トマト缶、白ワイン、水1㌘、固形
スープ1個、さんま、塩とこしょう各少
少を入れて15分加熱する。

④わけぎは刻み、のりはちぎる。どん
ぶりにご飯を盛ってさんまのトマト煮、

わけぎ、のりをのせる。

さばの水煮缶のみそ汁

●**主材料**(4人分)
さばの水煮缶……1缶 わかめ……たつぷり
たけのこの水煮……1㌘ みそ………適量

●**作り方** ①鍋にたけのこの薄切り
とさばの缶詰(缶汁も)と適量の水を
入れて温める。

②煮えたところにみそを加えて、仕上
げにわかめを入れる。

あじのさっぱり南蛮丼 いわしとしいたけのつみれ汁

あじ  【いわしのすり身 】

[浜の料理の部] 小倉俊比古
(おくら としひこ 専門学校生/宮崎県)

南蛮丼は梅肉入りのタレで

さっぱりさせます。

汁には宮崎特産のゆずと
しいたけを使いました。

あじのさっぱり南蛮丼

●主材料(4人分)

あじ……………4尾 梅肉……………1個分
ねぎ……………4本 天ぷら粉…適宜
オスターソース $\frac{1}{2}$ 杯 小ねぎ……………適宜
トマトケチャップ $\frac{1}{2}$ 杯 ご飯……………4人分

●作り方 ①ねぎは白髪ねぎにし、水にさらす。

②酢1杯、砂糖とみりん各 $\frac{1}{2}$ 杯、オスターソース、トマトケチャップ、梅肉、蜂蜜大さじ2、塩少々を鍋に入れ、ひと煮たちさせる。

③あじは三枚におろし、ひと口大に切って、塩、こしょう、いり白ごま各少々をまぶす。

④天ぷら粉を水適宜でといて③と混



ぜ、揚げ油でカラリと揚げる。

⑤ご飯の上に水気をきった①を敷きつめ、④のあじを②にからませてのせ、マヨネーズ(またはタルタルソース)適宜をかける。いり白ごま少々、小ねぎの小口切りをのせる。

いわしとしいたけのつみれ汁

●主材料(4人分)

いわしのすり身…200g しょうが…1かけ
卵……………1個 大根……………少々
ゆずの皮…少々 にんじん…少々
しいたけ…2枚 みつ葉……………少々

●作り方 ①いわしのすり身は半量

をボールに入れ、とき卵を少しずつ加えながら練る。

②①にみそとかたくり粉各大さじ1、ゆずの皮を入れさらに練り合わせる。

③しいたけはみじん切りにし、残りのいわしのすり身とともに②に加えて軽く混ぜる。

④だし汁4杯を沸騰させ、③を大きなだんご状にして入れ、しょうがの薄切り、飾り切りにした大根とにんじんも加える。

⑤④に火が通ったら酒 $\frac{1}{2}$ 杯とうす口しょうゆ大さじ2、化学調味料少々で味を調え、みつ葉を散らす。

ツルン・ぶり丼 中国風若竹汁

ぶり  【わかめ 】

[浜の料理の部] 桑原政子
(くわはら まさこ 主婦/大分県)

我が鶴見町の名産

「豊の活ぶり」を使ったどんぶり。

ぶりを湯びきし、

ツルンと仕上げました。

ツルン・ぶり丼

●主材料(4人分)

ぶり(刺身用)…7切れ 青じその葉…20枚
みょうが…4個 ご飯……………4人分

●作り方 ①ぶりは5ミリ厚さに切って、しょうゆ、みりん、酒各大さじ1に漬けておく。

②みょうがと青じその葉はせん切りにしてそれぞれ水にさらす。

③すり鉢にみそとしょうゆ各大さじ2、練りごま大さじ2を合わせ、だし汁1杯を少しずつ加えながらすりのぼす。

④①のぶりにかたくり粉をまぶし、熱湯に1枚ずつくぐらせて氷水をはったボ-



ルにあけ、とり出す。

⑤どんぶりに温かいご飯を盛って青じその葉をのせ、④を並べて、みょうがをのせ、③をかける。好みで一味唐辛子をふる。

中国風若竹汁

●主材料(4人分)

わかめ(乾燥)…20g ゆでたけのこ…4杯
にんにく…1片 ねぎ…………… $\frac{1}{2}$ 本

●作り方 ①にんにくはスライスする。

②たけのこねぎはせん切りにする。

③鍋に油少々を入れて①を弱火で炒め、香りが立ったら、たけのこ、もどして適宜切ったわかめを加え、炒める。

④③に中華スープ3杯を加え、酒、塩、こしょう、うす口しょうゆ各少々で味を調える。仕上げ際にごま油といり白ごま各少々をふってねぎを散らす。

青春井瀬戸内発 初恋スープ



[浜の料理の部] 高橋喜久代
(たかはし きくよ・主婦/山口県)

雑穀入りのターメリックライスに
マリネやすり身揚げをのせた
にぎやかな一丼です。

青春井瀬戸内発

●主材料(4人分)

あじ……………4尾 小えび(殻つき)…50g
ひじき(もどす)…30g 米……………3g
ゆでたこの足…中4本 雑穀……………30g

●作り方 ①

米と雑穀はターメリック
小さじ1を加えて炊き、オリーブ油と米酢
各大さじ2、塩と砂糖各小さじ1、こしょう
少々を合わせて混ぜ、粗熱がとれたら
青じその葉10枚のせん切りを混ぜる。
②あじは三枚におろして細かく刻み、すり
鉢に入れてとき卵大さじ1、かたくり粉大
さじ1/2、塩小さじ1/2、こしょう少々を加えて
なめらかにすり、刻んだひじきを混ぜる。
③玉ねぎのすりおろし50g、酢としょうゆ
各大さじ3、オリーブ油大さじ1、砂糖大さじ2、
塩とこしょう各少々を合わせ、3cm幅に切っ



たたこを漬け、黒豆(水煮缶)1缶、5cm角
に切ったきゅうりとトマト各100gを加える。

- ④えびは頭と尾をとって酒小さじ1をふり、
とき卵大さじ1/2、かたくり粉小さじ2、塩少々
を加えてすり鉢でなめらかにする。
- ⑤食パン2枚に④を薄くのばして揚げ、さめて
から魚の形にカットする(残りはスープに使う)。
- ⑥のり2枚は半分に切り、②をのばして巻
き、揚げる。さめたら斜め3cm幅に切る。
- ⑦ごぼう1本はせん切りにして揚げ、塩をふる。
- ⑧器に①を盛って③をまわりにのせ、レモ
ン1/2個と赤ピーマン1個の薄切り、
⑥を盛り、中央に⑦を盛ってパジル適宜を
飾る。⑤と枝豆、貝割れ菜各適宜を彩りよ
く散らす。好みで③のマリネ液をかける。

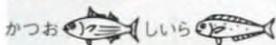
初恋スープ

●主材料(4人分)

えそのすり身…100g トマト……………2個
わかめ(乾燥)…5g

- 作り方 ①トマトは皮と種を除いて
5cm角に切る。
- ②卵白大さじ2を泡立ててかたくり粉大さじ1、
塩小さじ1/2を加え、えそのすり身と合わせる。
- ③②に刻んだ枝豆と黒ごま各大さじ1を
混ぜて1.5gのボールに丸める。
- ④オリーブ油適宜でんにく短片のみ
じん切りを炒め、①、③、水4g、固形ス
ープ1個、わかめ、にんじん少々のせん
切りを加えて煮たて、塩とこしょう各少
々で味を調べて、パセリのみじん切り入
りとき卵適宜を流し入れて火を止める。
- ⑤④を器に盛り、丼で残ったパンとえ
びのすり身のから揚げを5cm角に切っ
て浮かせる。

かつおのみそサッパリ丼 しいらのみそ汁



[浜の料理の部] 鈴木美希
(すずき みき・学生/宮城県)

かつおと野菜は食べる直前に
合わせ、シャキシャキ感を保ちます。
みそ風味の味つけで。

かつおのみそサッパリ丼

●主材料(4人分)

かつお…800g 青じその葉…6枚
きゅうり…1本 レタス…2枚
みょうが…4個 貝割れ菜…少々
ザーサイ…1個 オクラ…4本
ねぎ…1/2本 ご飯…4人分

●作り方 ①

かつおはさっと湯に通し
て1cm幅に切り、しょうゆ大さじ6、酒とみ
りん各大さじ2、しょうが少々の漬け汁に
10分くらい漬ける。
②きゅうり、みょうが、ザーサイ、ねぎ、青



じその葉はせん切りにする。

- ③かつおの汁気をきって、②、バルサミ
コ酢としょうゆ各大さじ2、ごま油とコチュ
ジャン各少々、甜麺醬と豆板醬各小
さじ1、みそ適宜を混ぜる。
- ④ご飯を器に盛ってレタスを敷き、③を
のせる。白髪ねぎと貝割れ菜をのせて
ゆでたオクラを添える。

しいらのみそ汁

●主材料(4人分)

しいら…200g いらこ…適宜
ねぎ…少々

- 作り方 ①フライパンでしいらを炒
め、みそ適宜といりこの粉末を炒める。
- ②腕にねぎの小口切りと①を適量入
れ、だし汁適量を注ぐ。

野菜と湯葉のお魚な井 ゆき子汁

たい  えび  ほたて貝柱 

[浜の料理の部] 森下幸子
(もりした ゆきこ・主婦/福井県)

たいのアラは
だしをとるのに利用。
湯葉やライスペーパーの
使い方がポイントです。

野菜と湯葉のお魚な井

●主材料(4人分)

たい……中1尾 湯葉(巻)……4個
しめじ……1房 塩昆布……大^き4
ゆり根……1個 みつ葉……1束
にんじん……1本 唐辛子……4本
かぼちゃ……小¹/₄個 ご飯……4人ご飯

●作り方 ① たいはうろこをとって三枚におろし、半身を半分切って2カ所切り目を入れ、薄く塩をふる。かたくり粉(またはくず粉)をまぶしてゆでる。

② 野菜はそれぞれ好みの形に切り、昆布とたいのアラでとっただし汁でさつと煮て4等分し、それぞれしょうゆ大^き3



1とみりん少々で調味して、水どきかたくり粉でトロミをつける。

③ ご飯の間にごまじょうゆとゆずみそ各少々を塗り、塩昆布、もみのり少々をのせ、①と②をのせてみつ葉を散らす。

ゆき子汁

●主材料(4人分) ゆり根……少々
たいのアラと切り身 ライスペーパー……2枚
………4切れ みつ葉……少々
むきえび……4尾 しめじ……8本
ほたて貝柱 生麩……4個
………大1個

●作り方 ① 熱湯にたいのアラと昆布を入れ、汁がにごらないうちにだしをとる。

② たいひと口大4切れに薄く塩をし、かたくり粉をまぶしてゆでる。むきえび、貝柱、ゆり根も一緒にゆでる。

③ 半分に切ったライスペーパーにゆり根、貝柱、むきえびを等分に包み、みつ葉の茎で結ぶ。

④ ①のだし汁4杯に塩、みりん、しょうゆ各少々で味を調える。③、しめじ、生麩を加えて煮、椀に盛ってたいとみつ葉を入れて汁を注ぐ。

たちうお入り三色井 えびとわかめのすまし汁

たちうお  えび  わかめ 

[浜の料理の部] 矢野シズ子
(やの しずこ・主婦/熊本県)

たちうおは身が薄いので、
盛りつけのときに
身くずれしないよう
ていねいに扱います。

たちうお入り三色井

●主材料(4人分)

たちうお……2尾 卵……3~4個
さやいんげん……15本 ご飯……4人分

●作り方 ① たちうおは頭と内臓をとり、三枚におろして6切れほどに切り、しょうが汁と酒各大^き2、しょうゆ大^き3に15分ほど漬ける。

② さやいんげんは筋をとって塩ゆでにし、せん切りにする。

③ 卵は砂糖大^き1、塩少々で調味していり卵にする(錦糸卵でもよい)。

④ ①をざるに上げて汁気を取り、小麦粉をつける。フライパンに油大^き2を熱



して身のほうから両面を焼く。

⑤ しょうゆ大^き4、みりん大^き3、砂糖大^き2、酒大^き1を合わせて少し煮つめ、④を入れて味をからめる。

⑥ 井にご飯を盛って②、③、⑤をのせ、紅しょうが少々を添える。

えびとわかめのすまし汁

●主材料(4人分) 貝割れ菜……適宜
車えび……4尾 昆布……10^分

●作り方 ① えびは頭をとり、尾を残

して殻をむき、背開きにして背わたをとり、かたくり粉をつけて熱湯でゆでる。

② わかめはもどして熱湯に通し、冷水にとって水気をきり、食べやすく切る。

③ 貝割れ菜は根を落とす。

④ 鍋に水3杯と昆布を入れて中火にかけ、煮たつ直前に昆布をとり出す。酒大^き1、塩小^き1、うす口しょうゆ少々で調味する。

⑤ 椀に①~③を入れて④を注ぐ。

冷製“黒井と赤汁”

まぐろ（刺身用） いか（刺身用） ちりめんじゃこ
あさり ほたて

[プロの部] 青柳達也

(あおやぎ たつや・調理師/大阪府)

黒井は濃厚な味つけに

見えますが、マイルドな仕上がりに。

ザクザク混ぜて

豪快に食べてください。

黒井

●主材料(4人分)

まぐろ(刺身用)…200g? ねぎ……………1/2本
いか(刺身用)…160g? 青じその葉…4枚
いかすみ…40g? わさび……………1/2本
ちりめんじゃこ…60g? ご飯……………200g?
卵……………1個 昆布のつくだ煮…60g?
油菜芯……………1/2束

●作り方 ①まぐろといかは短めのたんざく切りにし、たまりじょうゆ大さじ4、卵を混ぜて冷やす。

②ちりめんじゃこは油小さじ2でこんがり炒めてしょうゆ大さじ1、砂糖20gをからめる。

③油菜芯は1cm幅に切って油でカリッ

と揚げ、軽く塩をふる。

④青じその葉、わさび、ねぎはせん切りにして軽く水にさらし、水気をきる。

⑤ご飯に②、いかすみ、昆布のつくだ煮を混ぜる。

⑥器の中央に⑤を盛り、①をタレごとまん中にのせる。④をのせてまわりに③を散らす。

赤汁

●主材料(4人分) トマト……………1個
あさり……………12粒 赤ピーマン…1本
ほたて貝柱…4個 にんじん…1/2本
赤とさかのり…20g?

●作り方 ①あざりとほたては水1杯で煮出す。具はとり出してあざりは殻をはずし、ほたては8つに切ります。

②トマト、赤ピーマン、にんじんは皮をむいて粗みじんに切り、①の煮汁で30分、弱火で柔らかくなるまで煮る。粗熱をとってレモン汁大さじ1、砂糖20g、塩少々で味を調え、冷蔵庫で冷やす。

③赤とさかのりは、軽くゆでて粗みじんに切り、冷やす。

④②に③を混ぜてよく冷やした器に入れ、①の具をのせてミントの葉を飾る。



彩京井・朱雀汁

かつお（刺身用） あさり わかめ

[プロの部] 石松 太

(いしまつ ふとし・調理師/大阪府)

イタリアと京都の融合を考えて

作りました。

味も見え目も

料理のうちといったところです。

彩京井

●主材料(4人分)

さけ……………2切れ 卵黄・卵白
万願寺唐辛子 ……各1個分
(赤・緑)…各2本 とき卵…1個分
豆腐……………1丁 壬生菜の浅漬け…適量

●作り方 ①さけに軽く塩をし、白みそ適量を全体に塗って小麦粉をつけ、とき卵をくぐらせて白ごま適量をまぶす。

②オリーブ油少々で①をソテーする。

③万願寺唐辛子を半分にし、中の種をとって網で軽くあぶり、しょうゆ、だし汁、砂糖、バルサミコ酢各1/2杯、ごま油少々を合わせた中に浸しておく。

④豆腐は水からゆでて沸騰したらざる



に上げ、重石をして水気をきる。ボールに削りかつお5杯をあげ、うす口しょうゆ少々を入れて混ぜたところに豆腐を入れてくずし、卵黄と泡立てた卵白を加える。

⑤ご飯4人分に壬生菜の浅漬けを刻んで混ぜ、④をかけて②をのせ、③を飾る。

朱雀汁

●主材料(4人分) あさり……………200g? トマトジュース…2杯

だし汁……………2杯 わかめ…100g?
白ワイン…1/2杯 白髪ねぎ…適量

●作り方 ①鍋にオリーブ油少々を熱してにんにく少々のみじん切りを炒め、香りが立ったら、あざりを加えて炒める。

②①にワインを加えてアルコール分を飛ばし、トマトジュースとだし汁を加え、ひと煮たちしたら白みそ適宜で味を調え、食べやすく切ったわかめを加えて白髪ねぎを飾る。

海鮮ビビンバ もずく汁

あじ  いか 

[プロの部] 佐藤 忠明
(さとう ただあき・調理師/新潟県)

家庭でも作れて、
栄養バランスもとれている
ヘルシーな2品です。

海鮮ビビンバ

●主材料(4人分)

あじ……2〜3尾	卵……………4個
いか……1はい	ご飯……4人分
しょうが…1かけ	キムチ…100g
にんじん…1本	のり……………2枚
もやし……1袋	青じその葉…1束
ほうれんそう…2束	ねぎ……………1本
	ごま……………少々

●作り方 ①あじは三枚におろし、酒としょうゆに漬けて下味をつける。
②いかは湯に通してさまし、しょうゆ、ごま油、しょうがで下味をつける。



③もやしとほうれんそうはゆで、ほうれんそうは食べやすく切って、塩、うす口しょうゆ、ごま油で味をつける。

④にんじんは細く切って炒め、酒、うまみ調味料、塩、しょうゆで調味する。

⑤卵は半熟状にゆでる。

⑥ご飯に①〜⑤とキムチをのせ、刻みのりとせん切りの青じその葉、小口切りのねぎとごまをふる。

もずく汁

主材料(4人分)

もずく…100g	豆腐……1/2丁
ねぎ……………適宜	みつ葉……1束

●作り方 ①あじのアラでだしをとり、塩を加えて調味し、潮汁にする。
②①にもずく、白髪ねぎ、豆腐を入れ、しょうが汁小さじ1を加えて味を調べ、みつ葉のざく切りを散らす。

かつおとまぐろのユッケ丼 わかめスープ

かつお  まぐろ  わかめ 

[プロの部] 矢野 修己
(やの おさみ・調理師/愛知県)

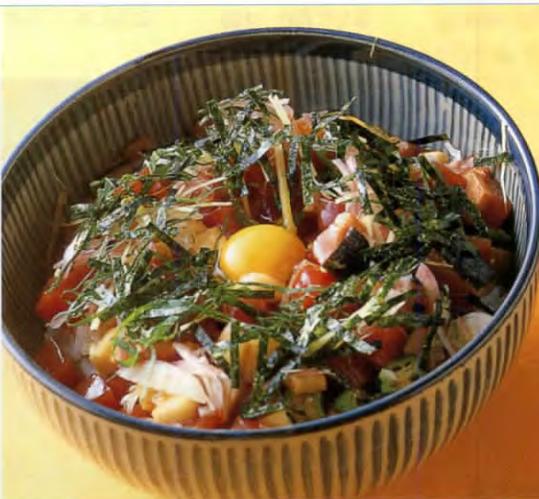
焼肉屋定番のユッケを
生肉より安心な魚で
作ってみました。
相性のよいわかめスープと。

かつおとまぐろのユッケ丼

●主材料(4人分)

かつお…150g	みょうが……1個
まぐろ…150g	ご飯…1キログラム
長いも…150g	針しょうが…少々
オクラ……4本	刻みのり…適宜
青じその葉…4枚	うずら卵……4個

●作り方 ①しょうゆとだし汁各1/2杯、砂糖30gを鍋に入れ、火にかけて沸騰したらコーンスターチ適宜でトロミをつける。
②①がさめたらラー油とごま油各8cc、白ごま8gを入れる。
③かつおは表面を強火のフライパンで



サッと焼き、たたきにする。まぐろとともに1等角に切る。

④長いもは魚と同じ大きさの角切りに、オクラは塩のみしてゆで、小口に切る。

⑤青じその葉はせん切り、みょうがは薄く切って水にさらす。

⑥ご飯を器に盛り、③と④を②であえてのせ、⑤、針しょうが、刻みのりをのせて、うずら卵を割りのせる。

わかめスープ

●主材料(4人分)

にんにく(みじん切り)……1片分	にんじん(せん切り)……30g
玉ねぎ(スライス)……………80g	中華スープ…3杯
	乾燥わかめ…5g
	いり白ごま…少々

●作り方 ①鍋に油をひき、にんにくと玉ねぎ、にんじんを炒める。
②野菜に火が通ったら、中華スープとしょうゆ大さじ2を入れて煮る。
③②にわかめとごま油大さじ1と白ごまを入れる。

エスニック風たい飯 いかもち雑煮トム・ヤン仕立て

たい  わかめ  いか 

[プロの部] 畑 繁良
(はた しげよし・調理師/大阪府)

おなじみのたい飯と雑煮を
人気のエスニック風に
アレンジしました。

エスニック風たい飯

●主材料(4人分)

たい……中1尾
米……………3合
わかめ(もどして)
……………120g
香菜……………適量
白ごま……………適量
チキンスープ……3杯
うす口しょうゆ…大さじ3
(a) 酒……………大さじ2

塩、うまみ調味料
……………各少々
しょうゆ……大さじ2
中国しょうゆ…大さじ6
うまみ調味料…少々
ごま油、砂糖…各少々
チキンスープ…大さじ1
おろしんにく…小さじ1

(a) 酒……………大さじ2

●作り方 ①たいは五枚におろし、骨をとり除いて皮のほうに少し焦げ目がつくくらいに焼く。

②(a)を一度沸かし、米と一緒に炊飯器に入れて食べやすく切ったわかめと①のをせ、油小さじ1を入れて炊く。

③炊き上がったたら、器に盛り、香菜、白ごまを盛る。

④(b)をボールで合わせて器に盛り、ご



飯の横に添える。

いかもち雑煮トム・ヤン仕立て

●主材料(4人分)

たいアラ……適宜
白玉粉……100g
レモングラス…1本
しょうが……1かけ
ブリッキータ(赤唐辛子)……4本
ライム絞り汁…1個分
いかすり身…200g

にんじん……1/6本
たけのこ水煮…1/2個
ほうれんそう…1/2束
しめじ……1/2ダ
トム・ヤン・クンベ
ースト……適量
チリオイル…少々

●作り方 ①たいのアラに塩少々をふってしばらくおき、熱湯をかけてくさみを抜く。

②白玉粉に水を少々入れ、耳たぶより少し柔らかく練る。いかのすり身に加え、塩、こしょう、うまみ調味料各少々

を入れてよく練る。

③フライパンに油小さじ1を入れ、②をだんご状に8等分し、表面に焼き色をつけていく。

④鍋に水4杯と①を入れ、アクをとりながらだしが出るまで弱火～中火で煮る。

⑤にんじんとたけのこは薄切りにする。

⑥ほうれんそうは塩ゆでし、水にとって水気をきり、食べやすい長さに切る。

⑦④の鍋からアラをとり出し、⑤としめじを入れ、(c)を入れて少し煮こみ、トム・ヤン・クンベーストとナンブラー適宜で味を調え、ライムの絞り汁、チリオイルを入れて火を止める。

⑧器に③と⑥を盛り、⑦のスープを注いで香菜を飾る。

赤いいわし丼 白い蒸しスープ

いわし  ツナ  すり身 

[プロの部] 小山 章
(こやま あきら・調理師/大阪府)

ツナ入りのトマトソースに
バルサミコ酢の香りをきかせた
いわしのソテーが美味です。

赤いいわし丼

●主材料(4人分)

いわし……8尾
青じその葉…4枚
ツナ缶詰…1缶
トマト水煮缶詰
(ホール)…1缶

玉ねぎ(みじん切り)…1/2個分
にんにく(みじん切り)……1片分

●作り方 ①いわしは頭、内臓、うろこ、中骨をとってよく洗う。

②鍋にオリーブ油少々を熱し、にんにく、

玉ねぎ、豆板醤を入れて炒めて、缶汁をきったツナとトマトを缶汁ごと加え、水も少々加えて煮つめ、砂糖、塩とこしょう各少々で味を調える。

③①の水気を拭いて塩とこしょう各少々をし、小麦粉をまぶして余分な粉をはたき、オリーブ油少々でソテーする。

④両面が焼けたらしょうゆ大さじ2、バルサミコ酢大さじ4、砂糖少々を加えてからませる。

⑤どんぶりにご飯1人分と②、④のをせ、青じその葉のせん切りを飾る。

白い蒸しスープ

●主材料(4人分)

昆布(2寸角)…4枚
すり身……80g

卵白………50g

●作り方 ①昆布を2杯の水につける。すり身に卵白を加え、つぶしすぎないように手で混ぜる。

②①に塩を加えて器に注ぎ、せいろで10分蒸す。

③蒸しあがったら春菊の葉先を摘んで散らす。

