

シーフード料理コンクール

レシピブック

第4回 魚介類を主材料にした「ワンポットで手軽にできる家庭料理」をテーマに実施した料理コンクールの結果発表です。



Seafood

JF全漁連 中央シーフードセンター

第4回 シーフード料理コンクール

ご挨拶

近年国民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見と、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年より、引き続き全国の学生・一般・プロ等を対象にした第4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1254作品の応募の中から書類審査で選ばれた32の作品が収められております。今回の料理テーマは、魚介類をメインに使った「ワンポットで手軽にできる家庭料理」です。審査のポイントは、手軽さ、栄養や経済面への配慮、魚の味や香りのバランス、盛りつけの美しさ、独創性やアイデアです。皆様もお試しください。

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、新しい感性を生かした魚料理を発見していきたいと考えております。

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、そしてご後援をいただ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15年12月

contents

最優秀賞/水産庁長官賞「あじのとろろ春巻」……………3

部門賞

水産庁長官賞「かじキーマカレー」……………	4
水産庁長官賞「まるごとさんまの琉球じめ!」……………	5
全漁連会長賞「シーフードのライスキッシュ」……………	6
全漁連会長賞「洋風なぶりを飯あがれ」……………	7
全漁連会長賞「あじのブルスケッタ」……………	8
大日本水産会会長賞「さんまと大豆の仲良し煮」……………	9
大日本水産会会長賞「いわしと貝柱の軽いくんせい」……………	10
大日本水産会会長賞「海草に包み舞う周防瀬戸のたちうお」……………	11
審査員会特別賞「小さいわしの風味だんご焼き」……………	12

学生部門賞

水産庁長官賞「海の福袋」……………	13
全漁連会長賞「えびのあじみそ焼き」……………	14
大日本水産会会長賞「チーズおせんべいのはさみ焼き」……………	14
審査員会特別賞「海にうかんだシーフード号」……………	15

学生の部

「あゆのコーヒーご飯」……………	15
「海の宝石」……………	16
「海鮮お茶漬け」……………	16
「はさんでタラ」……………	16

一般の部

「いか墨風のりといかのブラックビールライス」……………	17
「さんまと茎わかめのつやつや煮」……………	17
「蒸し土鍋で海鮮フォンデュ」……………	18
「海鮮皿しゅうまい」……………	18

浜の料理の部

「おさかな畑」……………	19
「あじのピリ辛みそ煮」……………	19
「あじとじゃこ飯のミルフィーユ風」……………	20
「まぐろ&豆腐せんべい」……………	20
「海鮮おこわ」……………	21

プロの部

「たいの松笠焼き 豆乳のソース」……………	21
「石焼き真だいと旬菜の王様」……………	22
「手軽で簡単”タイ”カレー」……………	22
「吉野豆腐と舌びらめの蒸しもの」……………	23
「シーフードストロガノフ」……………	23



最優秀賞

農林水産大臣賞
水産庁長官賞

あじのとろろ春巻

あじ 

[浜の料理の部] 内堀正太郎
(うちほり しょうたろう
調理師専門学校生/宮崎県)

春巻は皮が

水気でべたべたしないように。

また、あじが

かたくなならないように揚げます。

●主材料(4人分)

あじ……………中2尾

山いも……………230g

梅干し(減塩)……………8個

グリーンアスパラガス 8本

トマト……………½個

春巻の皮……………8枚

青じその葉……………32枚

●作り方 ① あじは三枚におろして雄節、雌節に分け、さらに縦方向に二等分する。

② ボールに、うす口しょうゆとみりん各45mlを入れて①を漬けこむ。

③ 山いもはすりおろし、うす口しょうゆとみりん各25mlを加えてしっかり混ぜる。

④ 梅干しは種をとって包丁で刻み、水でといた砂糖適宜を混ぜて甘酸っぱくする。

⑤ アスパラガスは5等長さに切る。トマ

トは4等分して飾り切りにする。

⑥ 春巻の皮を広げて青じその葉を2枚敷き、③のとろろいもを適量のせる。その上に①の雄節、雌節を1つずつのせ、とろろいもをかけて④を適量のせ、青じその葉2枚をかぶせて横長に巻く。

⑦ ⑥を蒸し焼きにする感覚で油で揚げ。アスパラもさっと揚げ、トマトの飾り切り切りとともに添えて、花穂じそをあしらう。



水産庁
長官賞

かじきマーカレー

かじきまぐろ 

[一般の部]長岡美津恵
(ながおか みつえ 主婦/東京都)

材料を次々に炒めて
軽く煮こむだけ。
たっぷりの野菜と豆類、
かじきが入って
栄養バランス抜群のカレーです。

●主材料(4人分)
かじきまぐろ…4切れ
にんじん…150g
ピーマン…2個
玉ねぎ…100g
にんにく…20g
しょうが…20g
大豆(水煮)…100g

金時豆(水煮) 50g
ひよこ豆(水煮) 50g
カレー粉 大さじ3
トマトケチャップ
(a) ……大さじ3
しょうゆ…大さじ2
中濃ソース 大さじ2
赤みそ…小さじ2

パセリ(みじん切り)
……………少々
ご飯……………4人分
サラダ菜……………適宜

●作り方 ①かじきまぐろ、にんじん、ピーマンはそれぞれ7〜8cm角に切る。②玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。③フライパンに油大さじ1を熱してピーマンを炒め、いったんとり出す。④③のフライパンに油大さじ1を足してにんじんを炒め、②、かじきまぐろの順

に加えて炒め合わせ、豆類とトマトソース2杯、蜂蜜大さじ3を加えて5〜6分弱火で煮る。⑤(a)を加えて煮つめ、ピーマンをもどし入れて混ぜ、ガラムマサラ少々をふる。⑥器に⑤を盛り、パセリをふったご飯とサラダ菜を添える。サラダ菜にご飯とカレーをのせ、包んでいただく。



水産庁
長官賞

まるごとさんまの琉球じめ!

さんま  赤うご 

わかめ 

[プロの部] 石橋正之

(いしばし まさゆき 調理師/東京都)

骨はカリカリに揚げて全部食べられるようにします。しめた魚が苦手な人でも酢がきつくない琉球じめなら大丈夫。海藻類やアロエもとれるのでとてもヘルシー。さんまはあじでも代用できます。

●主材料(4人分) わかめ……………100g アロエベラ……………1本
さんま(刺身用)4尾 水菜……………適宜 ラディッシュ……………1個
赤うご(赤のり)100g 黄ピーマン……………½個 みょうが……………1個

●作り方 ①さんまは三枚におろし、骨抜きして皮をはいでから全体に軽く塩をふり、冷蔵庫に20分ほどおいて、水分を拭きとる。骨はとっておく。
②米酢180ccとシークワサー原液大さじ1を合わせて①を20分ほど漬け、ペーパータオルで包んでおく。
③赤うごとわかめは塩抜きして、2等長さに切る。
④水菜は適宜切り、氷水でシャキッとさせる。ピーマンは細長く切り、アロエベラは皮をむいて細長く切り、水洗いする。ラディッシュは薄い輪切り、みょうがは薄く切って水にさらす。

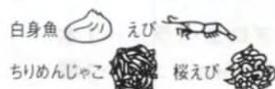
⑤わさびドレッシング(市販)とシークワサー原液を6:1の割合で合わせる。
⑥マヨネーズ150g、コチュジャン大さじ1、かつおの酒盗小さじ1を合わせておく。
⑦①の骨を丸めて楊枝で止め、素揚げにする。
⑧②のさんまを1等幅に切り、③、④とボールに入れ、⑤の一部である(アロエは別のボールで⑤の一部である)。
⑨器に⑦をのせ、その中に⑧を盛りつけて⑥を全体に添える。

*シークワサーは沖縄原産の柑橘類。ジュースで市販されており、料理や飲みものに重宝。ビタミンCが豊富でヘルシーです。



全漁連
会長賞

シーフードのライスキッシュ



白身魚 ちりめんじゃこ [一般の部] 丸橋須美 (まるはし すみ 主婦/京都府)

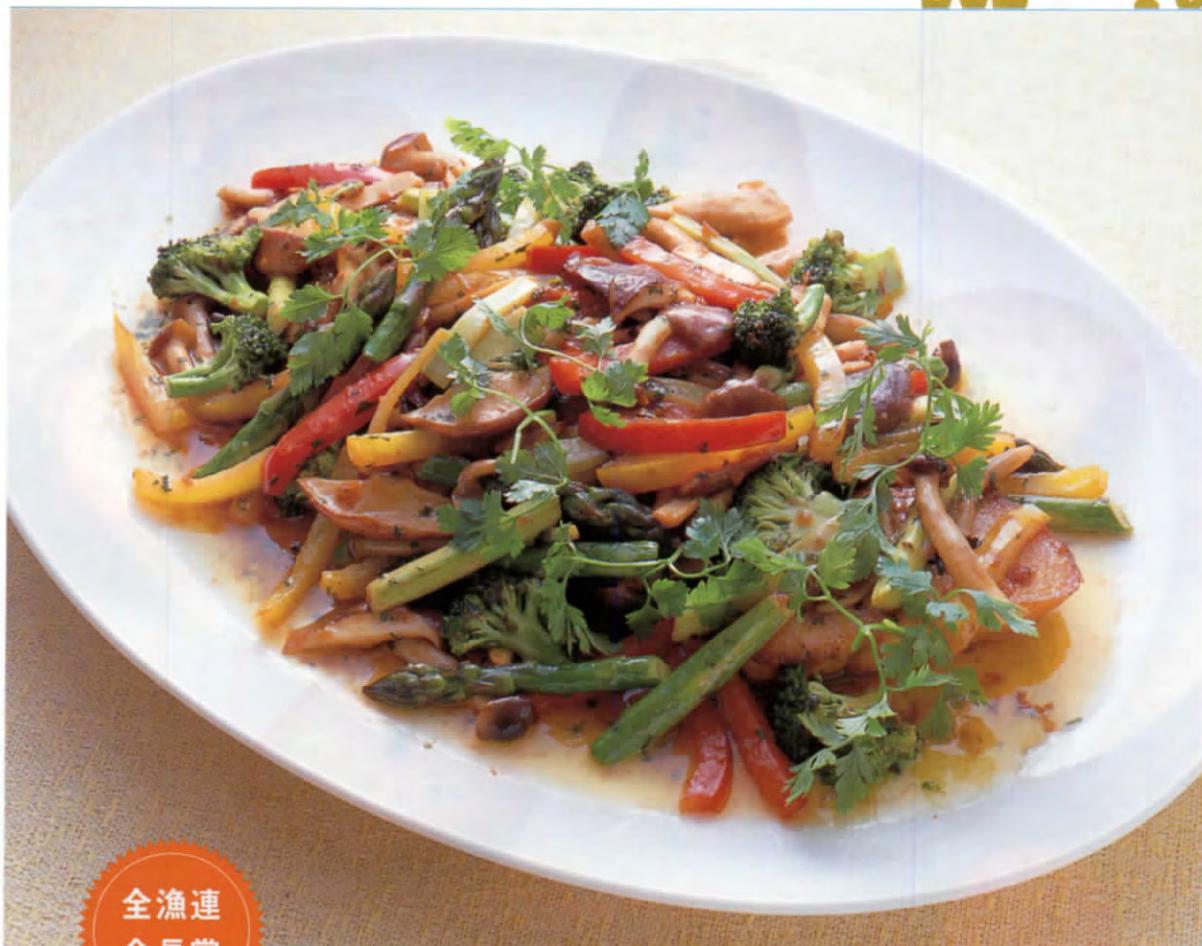
パイシートの代わりに
ご飯を使った

おしゃれなキッシュ。
のりのつくだ煮が
味のアクセントです。

- | | | |
|---------------------------|-------------------------|---------------------------|
| ●主材料(4人分) | ピザ用チーズ…80g | ねぎ(みじん切り)大 ^き 2 |
| 白身魚…200g | えび…4尾 | レタス、キャベツ、きゅ |
| ご飯…450g | かぼちゃ…200g | うり、トマト…各適宜 |
| のりのつくだ煮大 ^き 1/2 | ちりめんじゃこ大 ^き 1 | |
| 卵…3個 | 桜えび…大 ^き 1 | |

- 作り方 ①白身魚はひと口大のそぎ切りにし、塩、こしょう、白ワイン各少々をふる。
- ②ご飯にいり白ごま大^き1を混ぜ、すりこ木で半つぶしにする。バター適宜を塗った型に敷き、のりのつくだ煮を塗って①をのせる。
- ③卵をとき、ピザ用チーズ、牛乳と生クリーム各75ml、塩、こしょう、ナツメグ各少々と合わせて混ぜ、②の型に流し入れて、オーブンの天板にのせる。

- ④えびは塩適宜をふり、かぼちゃは2等角に切って、天板のあいたところに並べる。
- ⑤④を180度のオーブンで20分ほど焼く。八分通り火が通ったら、ちりめんじゃこ、桜えび、ねぎを散らしてさらに10分ほど焼く。かぼちゃが焼けたら蜂蜜大^き2をかける。
- ⑥⑤を器に盛り合わせる。生野菜を食べやすく切り、好みのドレッシングであえて添える。



全漁連
会長賞

洋風なぶりを飯あがれ

ぶり 

[プロの部] 大浦隆司
(おおうら たかし 調理師/奈良県)

ぶり、野菜、ソースの
量的なバランスを考えて
手早く仕上げましょう。

●主材料(4人分)	グリーンアスパラガス8本	バター……………120%
ぶり……………320%	しめじ……………1%	ボン酢しょうゆ…大 ^き 3
ピーマン(赤・黄)各 ¹ / ₂ 個	生しいたけ……………8枚	青じその葉……………4枚
ブロッコリー…………… ¹ / ₂ 株	梅肉……………1個分	セルフィーユ…適量

●作り方 ①ぶりは80gの大きさに切りそろえ、塩とこしょう各少々をして小麦粉適宜をまぶす。
②ピーマンは棒状に切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに、グリーンアスパラガスは長さ3等分にする。
③しめじは小房にほぐし、しいたけは¹/₂に切る。梅肉は果肉のみにする。
④樹脂加工のフライパンを火にかけて、油適宜を入れて野菜類をソテーする。

火が通ったらとり出して、鍋の油を拭きとる。

⑤④の鍋に油適宜を入れて①をソテーする。火が通ったら④をもどしてバターを加える。バターがフツフツしてきたら梅肉とボン酢しょうゆを加え、全体にからめる。

⑥仕上げに青じその葉のみじん切りを加えて、器に盛りつけ、セルフィーユを飾る。



全漁連
会長賞

あじのブルスケッタ



[浜の部] 太田千代子
(おおた ちよこ 主婦/愛媛県)

あじを塩焼きにすることで
余分な水分がとれて
おいしくなります。

●主材料(4人分)

- | | |
|-------------|-----------------|
| あじ……………4尾 | ねぎ……………2本 |
| にんにく……………2片 | バジルの葉……………約10枚 |
| 玉ねぎ……………1個 | フランスパン……………12切れ |
| | パセリ……………少々 |

●作り方 ①あじは塩焼きにしてほぐす。

②にんにくはつぶし、玉ねぎは薄切りにする。

③ねぎは小口切り、バジルは手でちぎる。

④フライパンを熱し、オリーブ油大さじ1、にんにく、玉ねぎを入れて炒める。

⑤④にトマトケチャップ大さじ4、塩とこしょう各少々、ワイン大さじ2を加えて炒め、さらに①を加えて炒め合わせ、火からおろす。③を加えて混ぜ合わせる。

⑥フランスパンにバター適宜を塗ってオーブンで焼き、パセリのみじん切りを散らす。⑤をのせていただく。



大日本水産会
会長賞

さんまと大豆の仲良し煮

さんま  昆布 

[一般の部] 大中久子
(おおなか ひさこ 会社員/広島県)

さんまに粉をまぶして揚げ

大豆のゆで汁と

オイスターソースを使ったら

コクのある煮ものになりました。

●主材料(4人分)

さんま……………3尾

昆布……………30㌘

れんこん……………200㌘

にんじん……………½本

さやえんどう……………12枚

ゆでた大豆……………1½㌘

しょうゆ……………大さじ2
砂糖、酒……………各大さじ2
オイスターソース
(a)……………小さじ2
酢……………小さじ2
しょうが汁……………小さじ1½
しょうゆ……………大さじ2

●作り方 ①さんまは頭とわたをとって4㌘長さの筒切りにし、塩を加えた氷水で洗って水気を拭く。身の厚い部分に両面に数本切りこみを入れる。

②昆布は水にくぐらせて縦1.5㌘幅にさき、結び昆布を作る。

③れんこんは皮をむいていちょう切りにし、酢水に浸してざるに上げる。にんじんは1㌘厚さの輪切りにして型で抜く。

④さやえんどうは洗って筋をとる。

⑤揚げ油を中温に熱し、①に小麦粉を薄くまぶして入れ、カラリと揚げる。

⑥⑤の油をあけて余分な油を拭きとり、大豆を炒める。(a)を入れて、浮いてくるアクをすくいながらひと煮たちさせ、さんま、②、③を加えて中火で15分ほど煮、みりん大さじ1を加えて4分ほど煮、④を加えて1分煮る。

⑦器に盛ってゆずの皮のせん切り少々を添える。



大日本水産会
会長賞

いわしと貝柱の軽いくんせい

いわし  ほたて 

[プロの部] 坂口省司
(さかぐち しょうじ 調理師/大阪府)

燻製の香りと
緑黄色野菜の彩りで
食欲がすすみます。

●主材料(4人分)

いわし(冷凍)……………6尾
白ワイン…………… $\frac{1}{2}$ 杯
ほたて貝柱……………12個
ピーマン(緑・赤)…各1個
ピーツ……………少々

紫玉ねぎ…………… $\frac{1}{2}$ 個
にんじん……………少々
貝割れ菜…………… $\frac{1}{6}$ 杯
バルサミコ酢…………… $\frac{1}{2}$ 杯
パセリ……………少々
赤キャベツプラウト少々

●作り方 ①いわしは塩、こしょう各少々をし、白ワインに10分ほどつける。
②ピーマン、ピーツ、紫玉ねぎ、にんじんはすべて細く切る。貝割れ菜は根を落としてともに水にさらす。
③フライパンにアルミ箔を敷き、桜チップにグラニュー糖少々を加えたものを入れ、金網をのせて①の水気を拭き、貝柱とともにのせてふたをし、2分ほど

燻煙する。

④③の鍋にオリーブ油少々をひき、③をさっと焼く。いわしは食べやすく切る。バルサミコ酢を加えて酸みを飛ばし、ごま油大さじ2を加えてソースにする。
⑤パセリをみじん切りにして④の貝柱にまぶし、器にピンクペッパー、ピンクロッサ、トレビス、フリルレタス各少々をスプラウトとともに彩りよく盛り合わせる。



大日本水産会
会長賞

海草に包み舞う周防瀬戸のたちうお

たちうお  わかめ 
昆布 

[浜の部] 今倉満枝
(いまくら みつえ) 主婦/山口県)

蒸し汁を
たっぷり吸ったなすで
たちうおと野菜を
巻いていただきます。

●主材料(4人分)

たちうお……………中2尾
なす……………4~6個
レタスの葉……………8枚

バジル……………8枝
赤ピーマン……………中4個
しめじ……………1ダマ
塩蔵わかめ……………少々

トマト……………2個
レモン…………… $\frac{1}{2}$ 個
おぼろ昆布……………20g

●作り方 ①たちうおは三枚におろし、ひとり分2枚になるように10cm長さに切って白ワイン大さじ2をふり、塩とこしょう各少々をする。

②なすは縦5cm厚さに切り、薄い酢水につけて電子レンジにかけ、しんなりさせる。レタスは1.5×10cmのたんざくに切る。バジルは小枝に分ける。赤ピーマンはへたと種をとって5cm幅の輪切りにする。しめじは石づきをとって大きく分ける。わかめは塩抜きしてざく切りにする。トマトは半分に切って中身をくり抜き、輪切りにする(外側はほかの料理

に使う)。レモンは4つに切る。

③ワインビネガー、だししょうゆ、みりん各大さじ2、一味唐辛子少々を混ぜてタレにする。

④レンジに使える器に1人分ずつ②のなすの水気をきって並べ、トマトを敷いて赤ピーマン、レタス、わかめをのせる。

⑤①の水気を拭いておぼろ昆布で巻き、バター大さじ2を重ねて④に盛り、しめじも添えて電子レンジに約2分かける。赤ピーマンの小さい輪切り、バジルとレモンを添え、③のタレをかけていただく。



審査員会
特別賞

小さいわしの風味だんご焼き

小さいわし  ひじき 

ちりめんじゃこ 

[一般の部] 吉國由美江
(よしくに ゆみえ 家事手伝い/広島市)

たっぷりの香味野菜で
いわしのクセが気になりません。
表面をカリッと焼くのがポイント。

- 主材料(4人分)
- | | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| 小さいわし正味200g | 青じその葉……………15枚 |
| ひじき……………大 ^き 5 | ねぎ……………2本 |
| にんじん……………20g | ゆずの皮(みじん切り)
……………小 ^き 2 |
| れんこん……………70g | ご飯……………180g |
| しょうが……………1かけ | ちりめんじゃこ大 ^き 3 |

- (a)
- | |
|-------------------------|
| すり白ごま大 ^き 1 |
| かたくり粉大 ^き 2 |
| 酒……………大 ^き 1 |
| しょうゆ…大 ^き 2 |
| 砂糖……………小 ^き 2 |
| 塩……………小 ^き 1 |
| 卵…………… $\frac{1}{2}$ 個分 |

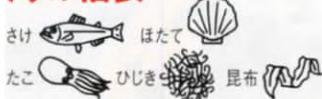
- 作り方
- ① 小さいわしは手開きにして骨を除き、細かくたたく。
 - ② ひじきはもどし、にんじんとれんこんはみじん切りにして、砂糖小^き2、しょうゆ小^き1、水大^き2で煮る。
 - ③ しょうが、青じその葉、ねぎはみじん切りにする。
 - ④ ①～③、ゆずの皮、ご飯、ちりめん

- じゃこ、(a)を合わせてよく混ぜ、小判形に整える。
- ⑤ ごま油を熱して④の両面を焼き、中まで火が通ったら、青じその葉を片面に貼りつけてさっと焼きつける。
 - ⑥ 器に盛って、ゆずの皮のせん切りと紅しょうがが各適宜を飾る。



水産庁
長官賞

海の福袋



[学生の部] 青柳唯菜
(あおやぎ ゆいな 中学2年/大阪府)

魚介類の風味豊かな味と香り、
それと海草のうまみを
お米と一緒に炊きこみました。

●主材料(4人分)

塩さけ……………1切れ	にんじん……………30%
ほたて貝柱……………4個	かぼちゃ……………30%
たこの足……………1本	米……………2合
ひじき……………10%	油揚げ(いなりずし用) ……………12枚
塩昆布……………10%	昆布……………1枚

- 作り方 ①米を洗い、水に30分つけてざるに上げ、水気をきっておく。
②塩さけ、ほたて、たこはさいころ切りにする。にんじんとかぼちゃは小さめのさいころ切りにする。
③米、②、ひじき、塩昆布を混ぜて油

揚げの中に入れる。

- ④だし汁1 $\frac{1}{2}$ 杯、うす口しょうゆ大 $\frac{1}{2}$ 杯、みりん大 $\frac{1}{2}$ 杯、塩小 $\frac{1}{2}$ 杯を合わせる。
⑤炊飯器に昆布を敷いて③を並べ、④を注いでスイッチを入れ、普通に炊く。

えびのあじみそ焼き

えび  あじ 

[学生の部] 北出一真
(きたで かずま 高校2年/三重県)

みその香ばしい香りが
食欲をそそります。

●主材料(4人分)

あじ……………80g
えび……………12尾
落花生……………80g
ごま……………大さじ4
西京みそ……………160g
卵黄……………4個分
青じその葉……………16枚
しょうが……………6g
すだち……………適宜

全漁連
会長賞



●作り方 ①落花生は皮をむいてすり鉢に入れ、ごま、みそ、卵黄を入れてする。
②あじは三枚におろして、皮をひく。
③青じその葉としょうがはせん切りにし、あじの身と混ぜてたたく。

④①に③を入れ、ゴムべらで混ぜ合わせる。
⑤えびは殻をむいて背開きにし、背わたをとる。開いた上に④のみそをのせ、150度のオーブンで15分焼く。すだちを添える。

チーズおせんべいの はさみ焼き

ほたて  えび  ひじき 

[学生の部] 毛利育世
(もうり いくよ 高校3年/滋賀県)

チーズをおせんべいにするなど
栄養面を考えて作りました。

●主材料(4人分)

ほたて貝柱……………200g
えび……………150g
生ひじき……………20g
卵……………1個
溶けるチーズ……………100g
ご飯……………320g
ブロッコリースプラウト
……………5g

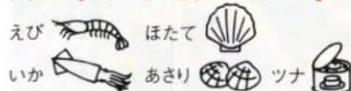
大日本水産会
会長賞



●作り方 ①ほたてとえびをすりこ木ですりつぶし、ひじき、とき卵 $\frac{1}{2}$ 個分、かたくり粉少々を加えて混ぜる。
②①にマヨネーズ、しょうゆ、塩、こしょう各少々を混ぜて味つけする。
③フライパンにチーズを適量のせてから4等分し、おせんべいのようにかたくなるまで火を通してとり出す。

④③のフライパンで②を四角形に整えて焼く。
⑤ご飯は4つに分けて握る。④のフライパンで焼き、しょうゆ少々と残ったとき卵を塗って焼く。
⑥④をチーズのおせんべいではさんで⑤と器に盛り、ブロッコリースプラウトを添える。

海にうかんだシーフード号



[学生の部] 坂井百合奈
(さかい ゆりな 小学3年/新潟県)

トマトの中にはシーフードが
たくさん詰まった
テリヌ風の材料が
入っています。

シーフード号のまわりには、
あさりやシーフード号を
見に来た星(オクラ)が
泳いでいます。

シーフード号と海(スープ)の
両方を一度に味わうことのできる、
欲ばりメニューです。

●主材料(4人分)

シーフード(えび、ほたて、
いか)……………150g
あさり……………200g
ツナ……………適宜
じゃがいも……………2個
さやいんげん……………4本

審査員会
特別賞



オクラ……………3本
トマト……………4個
生クリーム…………… $\frac{1}{4}$ kg
マヨネーズ……………大 $\frac{1}{2}$
溶けるチーズ……………20g

●作り方 ①じゃがいもは皮をむいて
適宜切る。いんげんはへたをとって細
かく切る。

②オクラは小口切り、トマトは上の
部分を切って中身をくり抜く。

③①とシーフードをゆでてざるに上
げる。じゃがいもはボールにとり出
してつぶし、生クリームとマヨネー
ズを加えてよく混ぜ、シーフードと
いんげんを混ぜる。

④トマトに③を詰め、ツナとチーズ
をのせる。

⑤鍋に水1kgと鶏ガラスープの素大 $\frac{1}{2}$
1、④とオクラ、あさりを入れ、煮たったら
器に盛りつける。

あゆのコーヒーご飯



[学生の部] 上辻直章
(かみつじ なおあき 小学6年/京都府)

あゆは塩焼きにするのが
一般的ですが、

あゆの中にご飯を詰めて
あゆを食べようとお箸を入れると
ご飯が出てくるという
ユニークさがポイントです。

●主材料(4人分)

あゆ……………8尾
ほたて貝柱……………200g
ひじき(もどす)……………40g
ごぼう……………40g
にんじん……………40g
しめじ…………… $\frac{1}{2}$ kg
インスタントコーヒー小 $\frac{1}{2}$
いりごま……………少々
もみのり……………適宜
ご飯……………800g



●作り方 ①あゆは腹に切り目を入
れて背骨とわたをとり、塩をふる。

②ごぼうはささがき、にんじんはせん切
り、しめじは小分けにする。ほたては食
べやすく刻む。

③フライパンに油適宜を入れてごぼう
とにんじんを炒める。ほたて、ひじき、し

めじも入れて炒め、砂糖大 $\frac{1}{2}$ 、しょう
ゆ大 $\frac{1}{2}$ を加えて煮つめる。

④③にインスタントコーヒーを入れて火
を止め、いりごまともみのりをふり、ご飯
に混ぜる。

⑤①のあゆにかたくり粉適量をつけて
フライパンで焼き、④を詰める。

海の宝石

ほたて  えび  サーモン 

[学生の部] 竹ノ子佳代
(たけのこ かよ 高校2年/青森県)

オープンだけで作れて、おやつ感覚で食べられる簡単な料理です。

●主材料(4人分)

サーモン……………2切れ
ほたて貝柱……………4個
むきえび……………200g
じゃがいも……………1個
ブロッコリー……………50g

せんべい……………4枚
ピザ用チーズ(スライス)……………4枚

- 作り方 ①魚介類はそれぞれミンチにして塩とこしょう各少々をし、ひと口大に丸める。
②じゃがいもとブロッコリーは適当な大きさに切ってアルミ箔で包み、オープンで火を通す。
③せんべいをお湯でふやかし、①のミンチをのせる。その上に②をのせてピザ用チーズをのせ、オープンで色づくまで焼く。



海鮮お茶漬け

しじみ  まぐろ  いか 
えび  イクラ  わかめ 

[学生の部] 稲葉晴郎
(いなば はるお 高校3年/栃木県)

お茶漬けのお茶の代わりにしじみ汁を使用しました。

●主材料(4人分)

まぐろ……………2さく
いか……………1ぱい
えび……………20尾
イクラ……………120g
わかめ……………100g
しじみ……………300g
みつ葉……………1束
ねぎ……………1本
ご飯……………400g

焼きのり……………2枚
いり白ごま……………30g

- 作り方 ①まぐろは食べやすく切り、酒、みりん、しょうゆを同量ずつ合わせた漬け地に漬ける。いかは松かさ切りにしてゆでる。えびは殻つきのまま酒いりする。わかめはさっと湯に通す。みつ葉は手でちぎり、ねぎは斜め切りにする。
②石鍋にごま油を塗って熱する。炊いたご飯を中に入れ、焼き目を少しつけたら①の具を彩りよくのせる。
③別の鍋に湯を入れ、しじみを煮る。だしが出たら、塩としょうゆ各適宜で調味する。
④②に熱い③をかけ、イクラ、ごま、のり、わさびをのせていただく。



はさんでタラ

たら 

[学生の部] 有友暢子
(ありとも のぶこ 高校3年/岡山県)

たらをすり身にするときにははんぺんを加えて柔らかくしました。

●主材料(4人分)

たら……………3切れ
はんぺん……………1枚
生しいたけ……………24枚
にんじん……………少々
ほうれんそう……………40g
卵白……………1個分
白ごま……………少々
卵黄……………2個分

とき辛子…大さじ2
すだち……………1個

- 作り方 ①しいたけは軸をとって飾り切りにする。
②たらとはんぺん、にんじん、ゆでたほうれんそうはすりつぶし、しいたけの内側に詰めてもう1枚のしいたけと合わせる。
③しいたけの外側にかたくり粉大さじ4をまぶし、といた卵白をつけてごまをまぶす。
④③を160度の油で揚げて器に盛る。卵黄にとき辛子、塩とこしょう各少々を混ぜたソースと、抹茶と塩各小さじ1を混ぜた抹茶塩、半分に切ったすだちを添える。



いか墨風のりといかの ブラックビールライス

するめいか  のり 

〔一般の部〕長沼深佳
(ながぬま みか 主婦/山梨県)

いか墨に見立てた
のりが風味豊か。
いかわたとビールでコクが出ます。

●主材料(4人分)

するめいか(刺身用)
……………小2はい
焼きのり……………5枚
米……………2合
黒ビール……………1 $\frac{3}{4}$ 杯
しょうが……………1かけ
小ねぎ……………1~2本
松の実……………少々



●作り方 ①米は洗ってざるに上げ、30分おく。
②いかはわたを抜いて足を切り離し、軟骨を除いて洗い、皮つきのまま1掬幅の輪切りにする。足は食べやすく切り分ける。
③のりをちぎってボールに入れ、水 $\frac{1}{2}$ 杯を加えてドロドロにする。いかのわたを袋からしごき出して加え混ぜ、黒ビールとナンプラー大さじ3も加え

てよく混ぜる。
④厚手の鍋に①を入れ、②を加えて軽く混ぜ、③をのせてふたをする。強火にかけて沸騰したら弱めの中火にし、15分炊いて火を止める。
⑤炊き上がりにしょうがのせん切りと粗びき黒こしょう少々を加え、ふたをして10分蒸らす。
⑥全体をさっくりと混ぜて器に盛り、小口切りの小ねぎと松の実を散らす。

さんまと茎わかめの つやつや煮

さんま  茎わかめ 

〔一般の部〕石田美智子
(いしだ みちこ 主婦/静岡県)

つやつやかに煮る秘密はコーラ。
さんまは骨まで柔らかく、
茎わかめは
コリッとした食感を残します。

●主材料(4人分)

さんま……………4尾
茎わかめ……………150g
しょうが……………1かけ
ねぎ……………2本
コーラ……………180ml

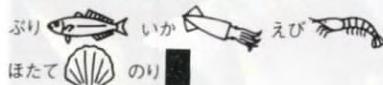
●作り方 ①さんまは頭を落としてわたを除き、よく洗って3つの筒切りにする。
②茎わかめはたっぷりの水に5分ほどさらして塩抜きをする。
③しょうがは $\frac{1}{2}$ かけは薄切り、残りはすりおろす。



④ねぎは5掬長さくらいに切る。
⑤圧力鍋に酒80ml、三温糖大さじ1、しょうゆ大さじ3強を入れて煮たて、①、コーラ、薄切りのしょうがを加え、ステンレスの落としふたとふたをする。おもりが回り始めたら中火にして8分加熱し、火を止めて粗熱がとれるまでそのまま

おく。
⑥ふたをあけて④を加え、落としふたとふたをして再び火にかけ、おもりが回り始めたら中火にして2分加熱する。
⑦仕上げに水気をきった②を加えてひと煮たちさせ、器に盛っておろししょうがを添える。

蒸し土鍋で海鮮フォンデュ



[一般の部] 高橋 晃子

(たかはし てるこ / 三重県)

セットすれば蒸し上がりを待つだけ。白みそとチーズのソースは幅広い年齢層に好まれます。

●主材料(4人分)

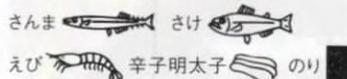
- ぶり(刺身)……………8切れ
- いか(刺身)……………8切れ
- ほたて貝柱(刺身用)8個
- えび……………8尾(殻をむく)
- ブロッコリー……………8房
- 生しいたけ……………小8枚
- 里いも……………小8個
- 厚揚げ……………小8個
- (a) 白みそ……………大^き1/2
- 生クリーム……………大^き1/2
- 粉チーズ……………大^き1/3
- グリュエールチーズ60%
- のり、ご飯、卵、あさつき……………各適宜



- ### ●作り方
- ①魚介と野菜は竹串に刺す。
 - ②かたくり粉小^き1は白ワイン^大でといて(a)と混ぜ、小さめの茶碗などに入れる。
 - ③蒸し土鍋に酒^大と水適宜をはり、中敷きを置いて中央に②のをせ、火にかける。沸騰したら、②をかき混ぜてなめらかにする。
 - ④里いもを鍋の内側に並べ、残りの①

- を周囲にぐるりと並べる。ふたをして3～5分、里いもに火が通るまで蒸す。
- ⑤②のソースをつけ、好みで刻みのりをふっけていただく。材料と水を順次足して蒸す。
- ⑥具を食べ終わったら中敷きを取り、残った蒸し汁にご飯を入れ、塩かしょうゆで調味する。とき卵を回し入れてとじ、あさつきの小口切りをふっけていただく。

海鮮皿しゅうまい



[一般の部] 大谷 晴美

(おおたに はるみ / 自営業/福岡県)

辛子明太子のうまみと辛子れんこんの歯ざわりがポイント。かぼすとゆずこしょうが味のアクセントです。

●主材料(4人分)

- さんま……………2尾
- 紅さけ……………100%
- むきえび……………100%
- 辛子明太子…正味100%
- にんじん……………120%
- ねぎ……………70%
- しょうが……………30%
- 辛子れんこん……………80%
- 焼きのり……………1枚
- (a) マヨネーズ……………大^き1
- 酒、しょうゆ、みりん……………各大^き1
- ゆずこしょう……………小^き1

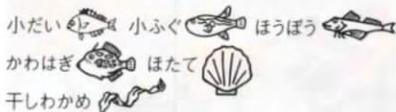


- ごま油……………大^き1
- かたくり粉……………大^き1
- ギョウザの皮……………8枚
- かぼす……………1個

- ### ●作り方
- ①さんまは三枚におろして皮をひき、粗く刻む。
 - ②紅さけは皮と骨をとって粗く刻む。
 - ③にんじんは目の粗いおろし器ですりおろし、水気を軽く絞る。
 - ④ねぎ、しょうがはみじん切り、辛子れんこんは粗く刻む。

- ⑤のりは細かくちぎる。
- ⑥①、②、むきえび、辛子明太子、(a)を合わせてフードプロセッサーにかけるか、すり鉢ですりつぶす。
- ⑦⑥と③～⑤を混ぜて薄く油を塗った皿に平らに広げ、十文字に筋を入れて4つに分ける。
- ⑧ギョウザの皮を細く切って散らし、蒸気の立った蒸し器に入れて、強火で7～8分蒸す。
- ⑨かぼすを絞っていただく。

おさかな畑



[浜の部] 永井美智代
(ながい みちよ 主婦/福井県)

手軽に簡単にできます。

●主材料(4人分)

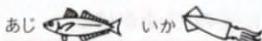
小だい……………4尾
 ほうぼう……………1尾
 小ふぐ……………4尾
 かわはぎ……………1尾
 ほたて貝柱小4個(大2個)
 はるさめ……………40g
 干しわかめ……………4~6本
 にんじん……………½本
 ゆり根……………1個
 しめじ……………小1袋
 ブロccoli……………1株
 赤・黄ピーマン…各¼個
 もめん豆腐……………1丁
 みつ葉……………½束
 <黄身ダレ>
 卵……………5個
 卵黄……………3個分
 ゆず……………小3個



●作り方 ①小だい、ほうぼうはうろこを落として内臓をとり、三枚におろす。そぎ切りにして隠し包丁を入れる。
 ②小ふぐ、かわはぎは皮をむき、①と同様に酒適宜に10~15分漬けておく。
 ③ほたては4つに切る。
 ④はるさめとわかめは水につけてもどし、適当に切る。
 ⑤にんじんは皮をむき、型抜きをして薄切りにする。ゆり根はほぐし、しめじ、ブロッコリーは小房に分ける。赤・黄ピーマンは細く切る。
 ⑥豆腐は丁はくずし、みつ葉と野菜くずをみじん切りにしたもの、魚の切れ端を細かく切ったもの、塩とこしょう各少々

を加えて混ぜる。
 ⑦残りの豆腐は角切りにする。
 ⑧①と②の魚の水気を拭き、塩少々をふる。
 ⑨大皿に④を敷きつめ、中央に⑥を盛って⑧、③、⑦のをせ、⑤の野菜を彩りよくあしらう。水でといたくず粉適量をまんべんなくかけて、蒸気の立った蒸し器に入れ、10分ほど蒸す。
 ⑩黄身ダレを作る。卵は蒸し器で蒸して殻をむき、裏ごしする。といた卵黄を混ぜてゆずの絞り汁、みそと昆布だし(顆粒)各少々を加えて混ぜ、うす口しよゆとみりん各少々で味を調える。
 ⑪⑨を⑩につけていただく。

あじのピリ辛みそ煮



[浜の部] 北 真紀子
(きた まきこ 高校生/三重県)

鍋ひとつで手軽にできる一品です。
みそとコチュジャンの辛さがよく合います。

●主材料(4人分)

あじ……………3尾
 いか……………1ばい
 にんじん……………150g
 玉ねぎ……………150g
 生しいたけ……………4枚
 ブロccoli……………50g
 にら……………5g



●作り方 ①あじは三枚におろして骨を抜き、食べやすい大きさに切って塩とこしょう各少々をふる。
 ②いかは下ごしらえしてひと口大に切る。
 ③にんじん、玉ねぎ、しいたけは乱切りにする。ブロッコリーは小房に分け、にらは小口切りにする。

④鍋に鶏ガラスープ4gとにんじんを入れて煮、柔らかくなったら玉ねぎ、①、しいたけ、にら、ブロッコリー、②を入れて煮る。
 ⑤④のあじに火が通ったら赤みそ80gとコチュジャン小さじ3を入れ、5分くらい煮こむ。

あじとじゃこ飯のミルフィーユ風

あじ  ちりめんじゃこ 

[浜の部] 日浅 紀
(ひあさのり) 高校生/山口県

こんがり焼いたおにぎりにあじとチーズを重ねてミルフィーユ仕立てにします。ピリッとしたタレが決め手です。

●主材料(4人分)

あじ……………中2尾
ちりめんじゃこ……大^き1^こ4
パセリ……………少々
貝割れ菜……………1^た
紫玉ねぎ……………中¹/₂個
黄・橙ピーマン……各1個
青じその葉……………8枚
サラダほうれんそう100^g
ミニトマト……………8個
大根……………少々
赤唐辛子……………少々
ご飯……………小茶碗4はい
ギョーザの皮……………4枚
スライスチーズ……4枚

●作り方 ①あじは三枚におろし、片身を半分に切って塩少々をふる。
②パセリは粗みじん切りにし、貝割れ菜は半分に切って葉と茎に分ける。紫玉ねぎは4つ割りの薄切り、黄・橙ピーマ



んは半分に切って薄切り、青じその葉は縦半分のせん切り、サラダほうれんそうは食べやすく切る。それぞれ冷水中に放して水気をきる。ミニトマトは¹/₂に切る。
③大根はすりおろして軽く水気をきる。赤唐辛子少々は種をとって輪切りにする。
④ちりめんじゃこは水につけてしんなりしたら水気をきる。いり白ごま大^き1^こ2は包丁で刻み、小^き1^こ1は粗くする。
⑤しょうゆとみりん各大^き1^こ2を混ぜる。
⑥③の大根おろし大^き1^こ2と赤唐辛子、ポン酢しょうゆ大^き1^こ4、ごま油小^き1^こ1^こ、すり白ごま小^き1^こ1を混ぜる。
⑦ご飯に青じその葉と④を混ぜ、8等分して平らな楕円のおにぎりにし、⑤の

タレを刷毛で塗る。
⑧ギョーザの皮は油適宜を塗り、⑦とともにオープン用シートを敷いた天板に並べ、200度のオープンで焼く。ギョーザの皮はきつね色になる2分くらいでとり出し、おにぎりは焦げ目がつくまで7~8分焼いて器に盛る。
⑨①の水気をペーパータオルで拭いて油少々を塗り、200度のオープンで焼く。火が通ったら溶かしバター大^き1^こ2を塗り、スライスチーズをのせて溶けるまで焼き、⑧のおにぎりの上におく。
⑩⑨のまわりに残りの②と③、⑧のギョーザの皮をくずしたものを盛り合わせ、食べる直前に⑥のタレをかける。

まぐろ&豆腐せんべい

まぐろ 

[浜の部] 重山直斗
(しげやま なおと) 高校生/宮崎県

ご飯にのせ、お茶漬けにして食べてもよい。

●主材料(4人分)

まぐろ(さく)……………250^g
新玉ねぎ……………1個
青じその葉……………10枚
もろみ……………100^g
もめん豆腐……………¹/₂丁
小ねぎ……………¹/₂束

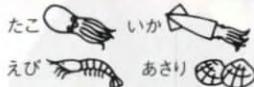
●作り方 ①まぐろは5^{cm}×1^{cm}角に切る。玉ねぎはスライスし、青じその葉はせん切りにする。



②①ともろみを混ぜ、冷蔵庫に5~10分入れる。
③豆腐は薄く切ってペーパータオル2枚ずつで上下をはさみ、重石をのせ

て3~5分おき、水気をきる。高温の油に入れてパリパリに揚げる。
④②を③にのせて小ねぎの小口切りといり白ごま適宜を散らす。

海鮮おこわ



[浜の部] 山本弘子
(やまもと ひろこ 海苔養殖漁業
/ 熊本県)

魚介類は煮すぎるとかたくなるので煮汁が少なくなってから加え、手早く煮上げます。

海鮮おこわ

●主材料(4人分)

ゆでたこ……………120g
いか……………80g
えび……………中4尾(80g)
えび(飾り用)中8尾(160g)
あさりのむき身(ゆでたもの)
……………50g
にんじん……………40g
ごぼう……………60g
干しいたけ……………4枚
干したけのこ……………40g
もち米……………3合
グリーンピース……………50g



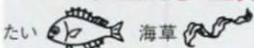
●作り方 ①にんじんはせん切り、ごぼうはささがきにしてアク抜きをする。干しいたけと干したけのこは水でもどし、細く切る。うす口しょうゆ大匙4、砂糖、みりん、酒各大匙2、だし汁(昆布)½杯を加えて煮始める。
②たこはぶつ切り、いかは唐草切り、えび4尾は殻と背わたをとる。①の煮汁が

少なくなってきたら、あさりのむき身とともに加えて手早く火を通す。

③もち米はひと晩水につけて蒸し器で蒸し、②を入れて混ぜ、グリーンピースも加える。

④飾り用のえびは腹側に竹串を刺して曲がらないように塩ゆでし、頭と尾をひと節残して殻をむき、③に飾る。

たいの松笠焼き 豆乳のソース



[プロの部] 永田 浩
(ながた ひろし 調理師/山梨県)

魚のうろこをとらずに調理するのが、この料理のポイント。香ばしいうろこの食感と豆乳のソースの相性をお試ください。

●主材料(4人分)

たい(切り身)
……………1尾分(約800g)
玉ねぎ……………½個
かぼちゃ(薄切り)……………2枚
ピーマン(赤・黄・オレンジ)
……………各½個
ブロッコリー……………½株
豆乳……………1½杯
海草(わかめ、とさかのり
などもどして)……………80g
抹茶、白ごま……………各適宜



●作り方 ①たいに塩とこしょう各少量をし、うろこをつけたままフライパンで焼く。

②焼き上がったたいをとり出し、みじん切りにした玉ねぎ、かぼちゃ、ピーマンを炒める。

③ブロッコリーは適当な大きさに切り、②

に加えて炒め合わせる。ブロッコリーに火が通ったら、固形スープ1個と豆乳を加え、少しトロミが出てきたら火を止める。

④器に③のソースを敷き、海草を適宜おいてたいを盛りつけ、抹茶と白ごまをふりかける。あればチャイブなどをあしらう。

石焼き真だいと旬菜の王様

たい  のり  あさり 

[プロの部] 成田真人
(なりた まさと 調理師/石川県)

石焼き用の石は充分に焼いてからだし汁をかけます。

●主材料(4人分)

たい…半身(1*로그램)
 トマト……………2個
 ブロccoli……………1株
 ほうれんそう……………1束
 ピーマン(赤・黄)各½個
 にんにく……………2片
 豆あさり……………2*
 エリンギ……………2本
 まいたけ……………2株
 米……………300*
 白ごま……………10*
 白菜キムチ……………100*
 九条ねぎ……………½束
 パルメザンチーズ…10*
 ごぼう……………1本
 香菜(コリアンダー)…½束
 みょうが……………1個
 もみのり……………2*



●作り方 ①トマトは皮を湯むし、ブロッコリーとほうれんそうは塩入りの熱湯でゆでて水にとる。ピーマンは焼いて薄皮をむく。
 ②鍋にオリーブ油20mlを入れて火にかけ、みじん切りにんにくを炒めてにんにくが色づいてきたらあさりを加え、白ワイン1*を注いでふたをする。あさりの口が開いたら水1*を入れ、ベイリーフ1枚、パセリの軸2本、赤唐辛子2~3本を加え、チキンスープ(顆粒)15*で味を調え、15分火にかける。
 ③②を砂が入らないように布でこし、殻から身はずす。
 ④石鍋にオリーブ油適宜を塗り、トマトとエリンギは薄切り、まいたけは軽くほ

ぐして敷きつめ、そぎ切りにしてから塩、こしょう各適宜をしたたいを側面に貼りつける。
 ⑤米は普通に炊いてごまと合わせ混ぜ、セルクル型に詰める。全体を白菜キムチで包んで石鍋にのせ、周囲にほうれんそう、ブロッコリー、③のあさり、食べやすく切ったピーマンと九条ねぎを飾る。チーズをふって強火で8分、鍋ごと加熱する。
 ⑥③のだし汁を鍋に入れて火にかけ、細かく切ったごぼうを加え、しょうゆ大さじ1と日本海みそ50gで味を調える。
 ⑦石鍋が温まったら、お焦げの要領で⑥のだし汁をかけ、ざく切りの香菜、みょうがのせん切り、もみのりを飾る。

手軽で簡単“タイ”カレー

たい  ひじき 

[プロの部] 曾根正行
(そね まさゆき ホテル勤務/京都府)

大人から子どもまで大好きなカレーを手軽に簡単に作ります。そのポイントはじゃがいも。

●主材料(4人分)

たい……………½尾
 青じその葉……………4枚
 ベーコンスライス……………2枚
 じゃがいも……………小2個
 かぼちゃ……………100*
 にんじん……………1本
 玉ねぎ……………½個
 さやいんげん……………12本
 にんにく……………1片
 赤ピーマン……………1個
 ほうれんそう……………1束
 カレー粉……………大*3
 黒ごまペースト……………大*3
 ココナッツミルク……………½*
 ひじき(もどして)…50*
 タバスコ……………少々



●作り方 ①たいは上身と腹身に付けて10*幅に切り、横半分のそぎ切りにして巻けるように開く。
 ②①に塩とこしょう各少々をして青じその葉をのせ、半分に切ったベーコンをのせる。
 ③じゃがいも1個は皮をむいて細く切り、②ののせて巻き、串で止める。
 ④かぼちゃとにんじんは5*幅のいちよう切り、玉ねぎは5*幅に細く切り、さやいんげんは長さ半分に切る。にんにくはみじん切り、赤ピーマンとほうれんそうは粗みじんに切る。
 ⑤じゃがいも1個はすりおろす。
 ⑥フライパンに油大さじ5をひき、③にか

たくり粉適宜をふって表面を焼きつけ、とり出す。
 ⑦⑥の鍋で玉ねぎとにんじんを炒め、カレー粉を加えて炒め、チキンスープ1*、黒ごまペースト、ココナッツミルク、ひじき、かぼちゃ、ほうれんそうの茎の部分、さやいんげんの順に入れて煮こみ、塩小さじ1、こしょう少々、砂糖大さじ3で味を調える。
 ⑧⑦に⑤を加えて⑥をもとし入れ、火が通るまで煮る。
 ⑨ご飯4人分に赤ピーマンとほうれんそうの葉の部分を混ぜて器に盛る。⑥のたいを3等分し、ルーとともにご飯にかける。お好みでタバスコをかける。

吉野豆腐と 舌びらめの蒸しもの

舌びらめ 

[プロの部] 酒永 竜彦
(さかなが たつひこ 調理師/奈良県)

長いもの食感が
損なわれないように、
蒸し器で火を通しすぎないこと。

●主材料(4人分)

舌びらめ……………4尾
絹ごし豆腐……………2丁
長いもの……………200g
ごまドレッシング…120ml
ポン酢……………40ml
小ねぎ……………1/2束



- 作り方 ①舌びらめは三枚におろす。 ②豆腐に軽い重石をし、30分ほどおいて水きりをする。1丁を8等分する。 ③①の上身を半分に切り、②ではさむ。 ④長いものは皮をむいてすりおろす。 ⑤器に③をおき、④を流し入れて蒸気の
- 立った蒸し器に入れ、15分ほど火を通す。 ⑥ごまドレッシングとポン酢を合わせてソースを作り、温める。 ⑦小ねぎは小口切りにする。 ⑧⑤の器のまわりから⑥を注ぎ入れ、⑦を散らす。

シーフードストロガノフ

するめいか  ほたて  えび 

[プロの部] 石松 太
(いしまつ ふとし 調理師/大阪府)

野菜を炒めた油をそのまま使うことで
ソースにうまみが加わります。
いかのわたが隠し味になっています。

●主材料(4人分)

するめいか1ぱい 貝割れ菜……………1パック
ほたて貝柱…3個 ポテトチップス適宜
えび……………8尾 にんにく……………2片
ピーマン(赤・黄) デミグラスソース
……………各1/2個 (缶詰) ……1/2缶
なす……………1個 赤ワイン……………1/2杯
マッシュルーム(ホ サワークリーム……………1/2杯
ール缶詰)……………24個 青のり……………少々
玉ねぎ……………1/2個 生クリーム……………少々

- 作り方 ①いかは胴と足を離し、胴はエンペラを除いて皮をむき、開いて格子状に隠し包丁を入れ、5字角に切る。わたは墨袋をとり除いて、包丁でたたく。 ②ほたてはわたをとり除き、1/2に切る。 ③えびは殻をむき、背に切り目を入れてわたを除き、かたくり粉適宜をまぶしてもみ洗いする。 ④①～③はペーパータオルで水気を拭き、



- 塩とこしょう各少々をし、強力粉4に対してパプリカ1を合わせたものをまぶす。 ⑤ピーマンは種をとり除き、皮の部分が口に残らないように切り目を入れて、ひと口大に切る。 ⑥なすも⑤と同様に切り、水に浸してアクを抜く。 ⑦マッシュルームは軽く水洗いする。 ⑧玉ねぎは繊維に沿って薄く切り、薄い塩水で軽く洗って十分に水気をきり、全体にうっすらと強力粉をまぶす。 ⑨貝割れ菜は食べやすい長さに切って水にさらす。 ⑩ポテトチップスは細かく砕く。 ⑪にんにくはみじん切りにする。 ⑫フライパンに1/2杯の油を入れて中火
- にかけ、⑧をこんがりとし、色づくまで炒めてペーパータオルに広げ、油をきる。 ⑬⑫の鍋で⑤～⑦を炒め、続いて④も順に炒めて、とり出す。 ⑭いったん火を止め、油が少しさめたら⑪を入れ、弱火で軽く色づくまで炒め、いかのわたを加えて炒める。 ⑮⑭に赤ワインを加えて半量になるまで煮詰め、水1/2杯、デミグラスソースを加えてひと煮たちしたらタイム大匙1、塩とこしょう各少々、サワークリームを加え、味を調える。 ⑯⑮に⑬をもどして軽く煮こむ。 ⑰ご飯4人分に⑩と青のりを加えて混ぜ、器に盛って⑯をかけ、生クリームを垂らして⑨と⑫を添える。