

# 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「ワンボ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

食料大臣賞  
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/宮城県

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……………1/2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7～8mm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。  
④ ③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、豆類とトマトジュース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)

さんま(刺身用) 4尾  
赤うご(赤のり) 100g

わかめ…………… 100g  
水菜…………… 適宜  
黄ピーマン……… ½個

アロエベラ……… 1本  
ラディッシュ……… 1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て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県産の柑橘類。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 えび   
ちりめんじゃこ 桜えび

[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)

白身魚…………… 200g  
ご飯…………… 450g  
のりのつくだ煮大き<sub>1</sub>1/2  
卵…………… 3個

ピザ用チーズ…80g

えび…………… 4尾  
かぼちゃ…………… 200g  
ちりめんじゃこ大き<sub>1</sub>1  
桜えび…………… 大き<sub>1</sub>1

ねぎ(みじん切り)大き<sub>2</sub>2

レタス、キャベツ、きゅうり、トマト……各適宜

●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<sub>1</sub>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。

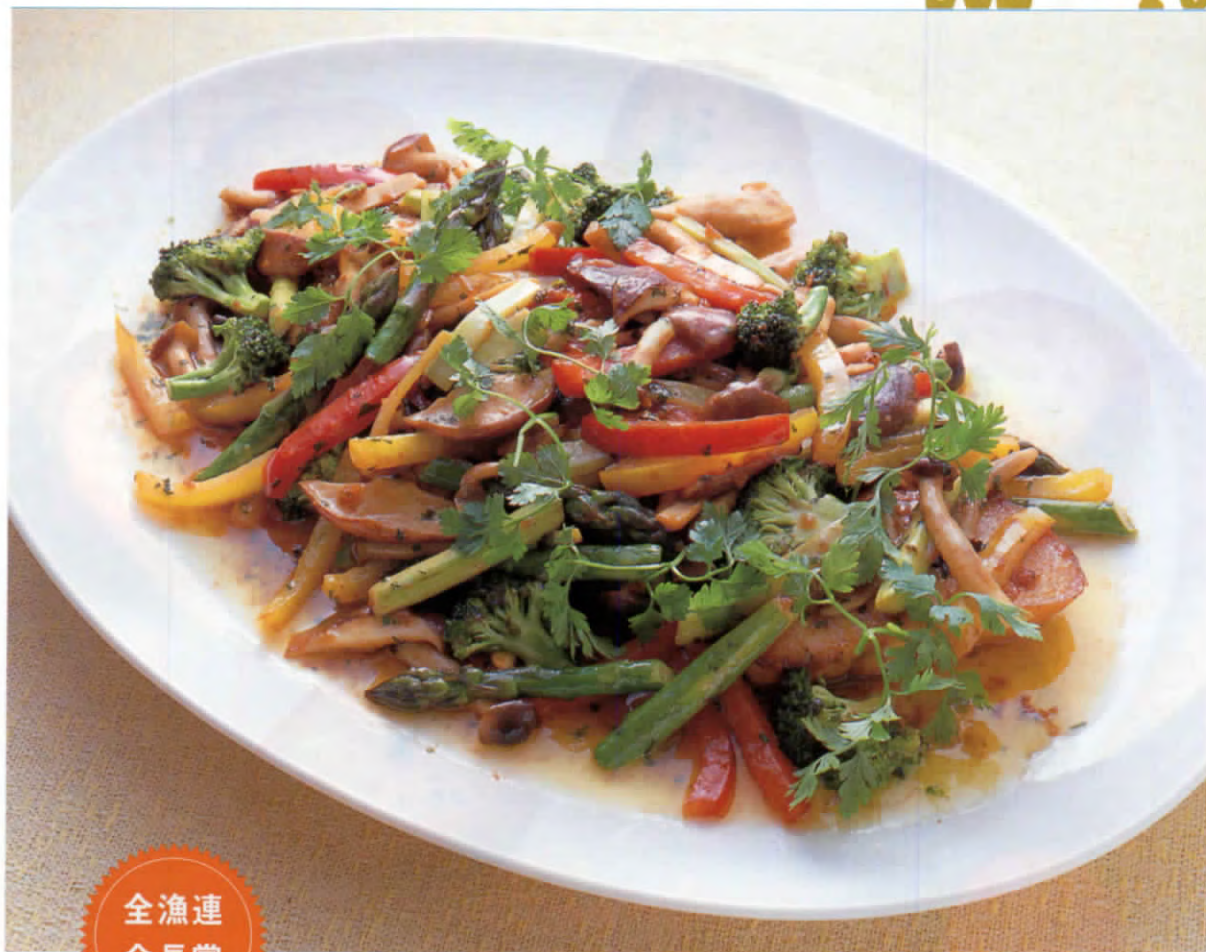
③卵をとき、ピザ用チーズ、牛乳と生クリーム各75ml、塩、こしょう、ナツメグ各少々と合わせて混ぜ、②の型に流し入れて、オーブンの天板にのせる。

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<sub>2</sub>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)

ぶり……………320g  
ピーマン(赤・黄)各½個  
ブロッコリー………½株

グリーンアスパラガス8本  
しめじ……………1パック  
生しいたけ……………8枚  
梅肉……………1個分

バター……………120g  
ボン酢しょうゆ…大さじ3  
青じその葉……………4枚  
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½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

あじ 

[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  
にんにく……………2片  
玉ねぎ……………1個

ねぎ……………2本  
バジルの葉……………約10枚  
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センチ

れんこん……………200グラム

にんじん……………1/2本

さやえんどう……………12枚

ゆでた大豆……………1/2カップ

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1/2  
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センチ長さの筒切りにし、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センチ幅にさき、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センチ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  
赤キャベツスプラウト少々

●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パック  
塩蔵わかめ……………少々

トマト……………2個  
レモン……………½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5mm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5mm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のなすの水気をきいて並べ、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と重ねて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

## 小いわしの風味だんご焼き

小いわし  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)

小いわし正味200g

ひじき……………大<sup>き</sup>1.5

にんじん……………20g

れんこん……………70g

しょうが……………1かけ

青じその葉……………15枚

ねぎ……………2本

ゆずの皮(みじん切り)

……………小<sup>き</sup>2

ご飯……………180g

ちりめんじゃこ大<sup>き</sup>3

(a) すり白ごま大<sup>き</sup>1  
かたくり粉大<sup>き</sup>2  
酒……………大<sup>き</sup>1  
しょうゆ…大<sup>き</sup>2  
砂糖……………小<sup>き</sup>2  
塩……………小<sup>き</sup>1  
卵……………1/2個分

●作り方 ①小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<sup>き</sup>2、しょうゆ小<sup>き</sup>1、水大<sup>き</sup>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。

④①～③、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。

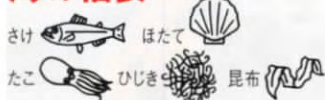
⑥器に盛って、ゆずの皮のせん切りと紅しょうが各適宜を飾る。





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  
ほたて貝柱……………4個  
たこの足……………1本  
ひじき……………10g  
塩昆布……………10g

にんじん……………30g  
かぼちゃ……………30g  
米……………2合  
油揚げ(いなりずし用)  
……………12枚  
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1½カップ、うす口しょうゆ大さじ1、みりん大さじ3、塩小さじ1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

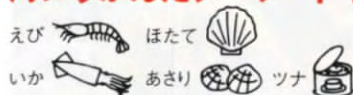


●作り方 ①ほたてとえびをすりこ木ですりつぶし、ひじき、とき卵 $\frac{1}{2}$ 個分、かたくり粉少々を加えて混ぜる。  
②①にマヨネーズ、しょうゆ、塩、こしょう各少々を混ぜて味つけする。  
③フライパンにチーズを適量のせてから4等分し、せんべいのようにかたくなるまで火を通してとり出す。

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。

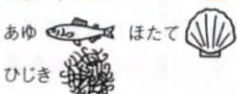
②オクラは小口切り、トマトは上の  
部分を切って中身をくり抜く。

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いました。

### ●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、塩とうす口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、といっ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 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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

ぶり  いか  えび   
 ほたて  のり 

[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待っただけ。  
 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ccoli………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<sup>き</sup>じ2  
 生クリーム……大<sup>き</sup>じ2  
 粉チーズ………大<sup>き</sup>じ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<sup>き</sup>じ1は白ワイン<sup>じ</sup>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<sup>じ</sup>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ていただく。

## 海鮮皿しゅうまい

さんま  さけ   
 えび  辛子明太子  のり 

[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。  
 かば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<sup>グラム</sup>  
 むきえび………100<sup>グラム</sup>  
 辛子明太子…正味100<sup>グラム</sup>  
 にんじん………120<sup>グラム</sup>  
 ねぎ………70<sup>グラム</sup>  
 しょうが………30<sup>グラム</sup>  
 辛子れんこん……80<sup>グラム</sup>  
 焼きのり………1枚  
 (a) マヨネーズ…大<sup>き</sup>じ1  
 酒、しょうゆ、みりん  
 ……………各大<sup>き</sup>じ1  
 ゆずこしょう…小<sup>き</sup>じ1



ごま油………大<sup>き</sup>じ1  
 かたくり粉……大<sup>き</sup>じ1  
 ギョウザの皮………8枚  
 かばす………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かばすを絞っていただく。



## おさかな畑

小だい 小ふぐ ほうぼう  
かわはぎ ほたて  
干しわかめ

[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……………1/2本  
ゆり根……………1個  
しめじ……………小1袋  
ブロッコリー……………1株  
赤・黄ピーマン…各1/4個  
もめん豆腐……………1丁  
みつ葉……………1/2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取り、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1/4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、うす口しようにゆとり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

あじ いか

[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  
ブロッコリー……………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4杯とにんじんを入れて煮、柔らかくなった玉ねぎ、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 $\frac{1}{2}$ kg  
パセリ……………少々  
貝割れ菜……………1 $\frac{1}{2}$ パック  
紫玉ねぎ……………中 $\frac{1}{2}$ 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100g  
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。それぞれ冷水に放して水気をきる。ミニトマトは $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ は包丁で刻み、小 $\frac{1}{2}$ は粗くする。  
⑤しょうゆとみりん各大 $\frac{1}{2}$ を混ぜる。  
⑥③の大根おろし大 $\frac{1}{2}$ と赤唐辛子、ポン酢しょうゆ大 $\frac{1}{2}$ 、ごま油小 $\frac{1}{2}$ 、すり白ごま小 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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)……………250g  
新玉ねぎ……………1個  
青じその葉……………10枚  
もろみ……………100g  
もめん豆腐…………… $\frac{1}{2}$ 丁  
小ねぎ…………… $\frac{1}{4}$ 束

●作り方 ①まぐろは5 $\frac{1}{2}$ リ～1 $\frac{1}{2}$ 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。

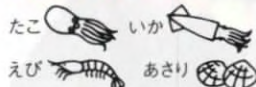


②①ともろみを混ぜ、冷蔵庫に5～10分入れる。  
③豆腐は薄く切ってペーパータオル2枚ずつで上下をはさみ、重石をのせ

て3～5分おき、水気をきる。高温の油に入れてバリバリに揚げる。  
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



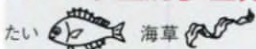
●作り方 ①にんじんはせん切り、ごぼうはさがぎにしておき、干しいたけと干したけのこは水でもどし、細く切る。うす口しょうゆ大さじ4、砂糖、みりん、酒各大さじ2、だし汁(昆布)1/2杯を加えて煮始める。  
②たこはぶつ切り、いかは唐草切り、えび4尾は殻と背わたをとる。①の煮汁が

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……………1/4個  
かぼちゃ(薄切り)……………2枚  
ピーマン(赤・黄・オレンジ)  
……………各1/2個  
ブロッコリー……………1/4株  
豆乳……………1/4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々をし、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\*0グラム)  
 トマト……………2個  
 ブロッコリー……………1株  
 ほうれんそう……………1束  
 ピーマン(赤・黄) 各1/2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……………1/2束  
 パルメザンチーズ…10\*  
 ごぼう……………1本  
 香菜(コリアンダー)…1/2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氷水にとる。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、みじん切りの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、パイルーフ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\*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……………1/2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……………1/2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……………1/2\*  
 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にのせて巻き、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\*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\*と、こしょう少々、砂糖大\*3で味を調える。  
 ⑧⑦に⑤を加えて⑥をもどし入れ、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分ほどおいで水きりをする。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ばい 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等角に切る。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、1/4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さじ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。



# 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“一汁一丼”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/ピリツとかにマヨスープ」	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
「よこわ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/さばの水煮缶のみそ汁」	16
「夏バテをいやす元気丼/ほたてと冬瓜のスープ」	17
「うにのリゾット丼/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

兵庫県水産庁長官賞

## 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…800g<sup>2</sup> にんじん… $\frac{1}{2}$ 本  
めかぶ…100g<sup>2</sup> 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…100g<sup>2</sup>

●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 $\frac{1}{2}$ 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40g<sup>2</sup>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)	山椒のつくだ煮
……16~20尾	……30~40g
緑茶オイル…大さじ1	米……………3g
新茶の茶がら…50g	青じその葉…8枚
ちりめんじゃこ…50g	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。

② ①をさっと水洗いして水気を拭き、いわしがか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、半分に切っ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…100g	海草サラダ…50g
おろししょうが…	小ねぎ(小口切り)
……1かけ分	……少々

●作り方 ① しょうが、みそと酒各大さじ1、砂糖小さじ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4gの水を入れて沸騰させ、②を丸めながら入れてゆでる。しょうゆ大さじ1、塩少々で味を調える。

④ 碗に水でもどした海草サラダと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、900%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、熱い油少々をジュッとかける。

### 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。

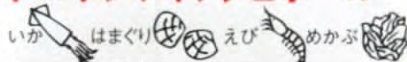
②ピーマンと赤ピーマンは細く切る。

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、うま味調味料、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 $\frac{1}{2}$ 角に切って水気をとり、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と白髪ねぎ



全漁連  
会長賞

ぎをのせ、アツアツの④をジュッとかけ、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……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 ……1/2個
わかめ……20g	香菜……適宜
にんじん……8等分	

●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。

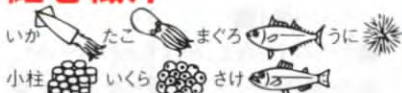
③にんじんは細く切り、香菜は葉を摘む。

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。碗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5ミリの角に



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……1/2個
大根……1/4本	貝割れ菜……適宜
にんじん……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、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2mm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<sup>き</sup>1      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)………2<sup>杯</sup>  
トマト………1個      ……………2<sup>杯</sup>  
にんにく…1片      にんにく(みじん切り)……… $\frac{1}{4}$ 本分  
玉ねぎ……1個      …………… $\frac{1}{4}$ 本分  
パン粉……適宜      ピーマン(みじん切り)……… $\frac{1}{2}$ 個分  
卵白……… $\frac{1}{2}$ 個分      …………… $\frac{1}{2}$ 個分  
豆腐………50<sup>g</sup>      レーズン……大<sup>き</sup>2  
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<sup>mm</sup>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

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<sup>き</sup>1を  
加えてとり出す。

⑥③、パン粉、卵白、豆腐、白ワイン大<sup>き</sup>1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

えて、さらに牛乳でといったうにを加える。

⑫米は洗ってにんじんのみじん切りと  
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  
たらバター大<sup>き</sup>2、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。

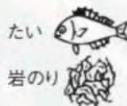
### 魚の中からこんにちわスープ

#### ●主材料(4人分)

もやし……100<sup>g</sup>      パセリ(みじん切り)  
うずら卵…4個      ……………適宜

●作り方 ①鍋に水3<sup>リットル</sup>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<sup>き</sup>1<sup>杯</sup>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  
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。

## 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<sup>g</sup>      わけぎ………30<sup>g</sup>  
青じその葉…2枚      梅肉………30<sup>g</sup>

### 岩のりのすまし汁

昆布………2<sup>杯</sup>      岩のり……適宜  
かつおぶし…20<sup>g</sup>

●作り方 ①もち米をややかために

炊き、青じその葉のせん切りといりごま  
少々を混ぜる。

②[すまし汁]水3<sup>リットル</sup>に昆布とかつおぶ  
しを加えてだしをとり、しょうゆ大<sup>き</sup>1、  
塩少々で味を調えて岩のりを加える。

③しょうがは針しょうがにする。わけぎ  
は小口切りにする。

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。

### 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	味噌もみり…適宜
ごぼう……………1本	広島菜漬け…120g
昆布……………7g	山椒の実のつくだ煮
いたけ茶…小1杯	……………少々

●作り方 ①米は洗ってしばらくおく。  
②ごぼうはさがきに切る。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、塩小さじ1/2を加えて普通の水  
加減で炊く。炊き上がった昆布をとり  
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

審査員会  
特別賞



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)大さじ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)大さじ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、もみりのをたっぷり  
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  
漬けのをせ、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)……………大さじ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にはたて缶、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を加  
え、再び煮たら火を止める。

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。  
ほうた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
ほうたて貝柱(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

すずき ほたて えび

[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、フェン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、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 かに 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…60g? ご飯……………4人分  
にんじん…40g? ねぎ…60g?(3号)  
かぼちゃ…40g? 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5mm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しょうゆ大さじ2、酒とオイスターソース  
各大さじ1、中華スープ大さじ2、砂糖小

全漁連  
会長賞

さじ2、塩とこしょう各少々を合わせて  
煮たて、いわしを入れて味をからめる。  
⑥フライパンに油少々を熱し、とき卵、  
ご飯、③の野菜、④、みじん切りのねぎ  
の順に入れて炒め合わせ、塩とこしょう  
各少々をする。  
⑦どんぶりに⑥をよそって⑤のをせ、  
白髪ねぎと貝割れ菜をあしらう。

### ピリッとかにマヨスープ

#### ●主材料(4人分)

かにほぐし身…40g? にんじん…20g?  
さつまいも…30g? かぼちゃ…20g?

●作り方 ①さつまいも、にんじん、か  
ぼちゃは1cm角に切って、下ゆでする。  
②中華スープ3杯を温め、マヨネーズ  
大さじ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 へちま へちま

[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  
……………400g? ピーマン……………4個  
えび…大12尾 ご飯……………4人分  
はたて貝柱…8個

●作り方 ①さばはひと口大の角切り  
にし、しょうゆ大さじ1、酒とかたくり粉各  
大さじ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、はたてとともにしょう  
ゆ適宜をからめておく。  
③ねぎは4号長さに切り、ピーマンはひ  
と口大の乱切りにする。  
④酢大さじ6、トマトケチャップ大さじ2、だ

大日本水産会  
会長賞

し汁大さじ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ごま油大さじ2を熱してねぎを香りよく  
炒め、①、②を加えてさつと炒め、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130  
cc、うす口しょうゆと塩各少々と火にか  
けてさつと煮、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<sub>2</sub> 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<sub>4</sub>、酒とみりん各小き<sub>4</sub>  
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き<sub>2</sub>と塩少  
少を加え、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の両面をこんがりと  
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<sub>1</sub>ずつのせ  
て、めんつゆを大き<sub>1</sub>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<sub>1</sub>、しょうゆ小き<sub>1</sub>、塩小き<sub>1</sub>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  
たっぷりきかせます。

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<sub>2</sub>  
やわらか(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  
けて臭みを取り、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<sub>1</sub>をはさむ。

③やりいかにのり1枚を置き、ちりめじゃ  
こを梅肉大き<sub>1</sub>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<sub>1</sub>を火にかけ、昆  
布20gを入れて煮、しょうゆ大き<sub>1</sub>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)

ほたてのバリバリした  
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、バター大さじ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、酢大さじ3、ごま油大さじ4、しょうゆ大さじ1、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  
キャベツ…5枚      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4ℓ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…350g      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、黒こしょう小さじ1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さじ1 $\frac{1}{2}$ 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、しょうゆ大さじ5、酒大さじ4、蜂蜜大さじ2 $\frac{1}{2}$ 、おろししょうが小さじ $\frac{1}{2}$ 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1.5ℓ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)…5g      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3ℓをうす口しょうゆ大さじ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取り、ゆでる。  
③かには軟骨を除いてほぐす。  
④オクラはさつとゆで、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



- たを取り、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……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1/2かけはすりおろし、しょう  
が汁小さじ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本ずつに切っての  
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……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取り出し、  
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/福島県)

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えて  
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碗

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きる。

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、水とを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のをせ、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碗

#### ●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お碗に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さく 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、ベイリーフ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ビリ辛井 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ビリ辛井

●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……10g  
………400g  
豆板醤……小さじ1  
おろししょうが……小さじ1  
ねぎ………5g  
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 ちりめんじゃこと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5cm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杯と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)  
いわし……500g ……大さじ1

昆布………10g 茎わかめ……50g  
冬瓜………200g 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杯と昆布を入れて火にかけ、  
沸騰直前に昆布を取り出す(この  
昆布は「ビリ辛井」に使う)。スプーン2  
本を使って①を丸めながら鍋に入れ、  
浮き上がったらずり出す。  
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。  
④ ②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杯 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杯、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杯 みそ………適量  
●作り方 ① 鍋にたけのこの薄切り  
とさばの水煮缶(缶汁も)と適量の水を  
入れて温める。  
② 煮えたとこにみそを加えて、仕上  
げにわかめを入れる。



## 夏バテをいやす元気丼 ほたてと冬瓜のスープ

あじ  ほたて 

【一般の部】友松紀子  
(ともまつ のりこ・主婦／東京都)

手ごろなあじを  
蒲焼き風にして食欲増進。  
骨もスープのだしに使いました。

### 夏バテをいやす元気丼

#### ●主材料(4人分)

あじ……中6尾      ねぎ……少々  
つるむらさき(または  
小松菜)…… $\frac{1}{2}$ 束      山椒の実……少々  
きくらげ……少々      粉山椒……少々  
干しいたけ……2~3枚      サニーレタス……少々  
ごはん……4人分

●作り方 ① あじは三枚におろして皮をむき、かたくり粉を薄くまぶす。

② つるむらさきはゆでて水にさらし、葉をとる。

③ きくらげと干しいたけはもどして細く切る。

④ フライパンに油少々をひき、①のあじを焼いてとり出す。

⑤ ④に麵つゆと酒各大さじ3、③と山椒の実を加えて煮たて、あじをもどし

入れて煮からめる。

⑥ どんぶりにご飯を盛り、粉山椒をふる。サニーレタスとつるむらさきを敷いて⑤をのせ、白髪ねぎを添えてごまをふる。

### ほたてと冬瓜のスープ

●主材料(4人分)      しょうが汁……少々  
ほたて貝柱(生食用)      白玉麩……少々  
………8個      クコの実……少々  
あじの骨……6尾分      あさつき……少々  
冬瓜……中 $\frac{1}{4}$ 個  
ナンプラー……少々

●作り方 ① 鍋にだしパック1個と水2 $\frac{1}{2}$ リヤを入れて沸騰させる。別鍋で、井で使ったあじの骨でだしを1 $\frac{1}{2}$ リヤとり、





こしてから合わせる。

② 冬瓜は食べやすく切ってさっとゆで、①と井で使ったきくらげと干しいたけのもどし汁に加えてふたをし、柔らかくなるまで煮て泡立器でざっとつぶす。ナンプラー、塩、こしょう、しょうが汁、酒各少々で調味し、白玉麩を加える。

③ 切り目を入れてうす口しょうゆに漬けておいたほたてに、かたくり粉を薄くまぶしてさっと焼く。器に盛って②を注ぎ、クコの実とあさつきの小口切りを散らす。



## うにのリゾット丼 ブイヤベース

うに  えび  あさり  すずき 

【一般の部】大野ゆかり  
(おおの ゆかり・主婦／東京都)

ブイヤベースのスープを  
リゾットにかけて  
途中で違った味を楽しむことも  
できる組み合わせです。

### うにのリゾット丼

#### ●主材料(4人分)

うに……小1箱      青のり……大さじ2  
卵………2個      米………200 $\frac{1}{2}$ g  
わかめ……20 $\frac{1}{2}$ g      玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個

●作り方 ① 冷たい茶碗蒸しを作る。卵をときほぐし、スープ300ccと混ぜ、塩とこしょう各少々で味を調える。刻んだわかめと青のりを加え、どんぶりに注いで蒸し、粗熱をとる。

② 鍋にバター大さじ $\frac{1}{2}$ を熱して玉ねぎのみじん切りをしんなりするまで炒め、米を加え

て炒め、白ワイン $\frac{1}{2}$ リヤを加えてアルコール分を飛ばす。スープ5 $\frac{1}{2}$ リヤを2~3回に分けて加え、アルデンテに煮る。仕上げにバター適宜とパルメザンチーズ大さじ2を加える。

③ ①に②をのせてうにと香草をのせる。

### ブイヤベース

#### ●主材料(4人分)

玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個      パプリカ……少々



にんじん…… $\frac{1}{2}$ 本      えび………4尾  
セロリ……… $\frac{1}{2}$ 本      あさり……200 $\frac{1}{2}$ g  
サフラン……小さじ $\frac{1}{2}$       すずき……2切れ

●作り方 ① 玉ねぎ、パプリカ、にんじん、セロリの薄切りを炒め、しんなりしたらトマトペースト大さじ1、サフランを加える。えびとあさりを入れ、スープを注いで煮る。すずきをソテーして加える。





## 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  
(おぐら 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… $\frac{1}{4}$ 杯      小ねぎ……………適宜  
トマトケチャップ… $\frac{1}{4}$ 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、蜂蜜大匙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匙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 $\frac{1}{4}$ 杯とすし口しょうゆ大匙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5mm厚さに切って、しょうゆ、みりん、酒各大匙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匙2、練りごま大匙2を合わせ、だし汁1杯を少しずつ加えながらすりのばす。

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-



ルにあげ、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…………… $\frac{1}{4}$ 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、すし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

あじ たこ えび  
ひじき えそ わかめ

〔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  
にぎやかな一井です。

## 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……………3杯  
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、3mm幅に切っ

たたこを漬け、黒豆(水煮缶)1缶、5mm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3mm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  
5mm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1/2片のみ  
じん切りを炒め、①、③、水4杯、固形ス  
ープ1個、わかめ、にんじん少々をのせん  
切りを加えて煮たて、塩とこしょう各少々  
で味を調えて、パセリのみじん切り入り  
のとき卵適宜を流し入れて火を止める。

⑤④を器に盛り、井で残ったパンとえ  
びのすり身のから揚げを5mm角に切っ  
て浮かせる。



# かつおのみそサッパリ井 しいらのみそ汁

かつお しいら

〔浜の料理の部〕鈴木美希  
(すずき みき・学生/宮崎県)

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井

### ●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、しょうが少々を漬け汁に  
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      いりこ…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碗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<sup>き</sup>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<sup>1</sup>/<sub>4</sub>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、半身を半分に切って2カ所切り目を入れ、薄塩をふる。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<sup>き</sup>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)

たいのアラと切り身……4切れ  
ゆり根……少々  
ライスペーパー……2枚  
みつ葉……少々  
しめじ……8本  
生麴……4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。

④①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、生麴を加えて煮、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<sup>き</sup>2、しょうゆ大<sup>き</sup>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<sup>き</sup>1、塩少々で調味していり卵にする(錦糸卵でもよい)。

④①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<sup>き</sup>2を熱



して身のほうから両面を焼く。

⑤しょうゆ大<sup>き</sup>4、みりん大<sup>き</sup>3、砂糖大<sup>き</sup>2、酒大<sup>き</sup>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)

車えび……4尾 貝割れ菜……適宜  
わかめ……適宜 昆布……10g

●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<sup>き</sup>1、塩小<sup>き</sup>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 いか ちりめんじゃこ  
あさり ほうたて

[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。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  
いか(刺身用)…160g  
いかすみ…40g  
ちりめんじゃこ…60g  
卵…1個  
油菜芯…1/2束

ねぎ…1/2本  
青じその葉…4枚  
わさび…1/2本  
ご飯…200g  
昆布のつくだ煮…60g

●作り方 ①まぐろといかは短めのたんざく切りにし、たまじょうゆ大さじ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)

あさり…12粒  
ほうたて貝柱…4個  
赤とさかのり…20g

トマト…1個  
赤ピーマン…1本  
にんじん…1/2本

●作り方 ①あざりとほうたては水1.5ℓで煮出す。具はとり出してあざりは殻をはずし、ほうたては8つに切ってください。

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 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。味も見た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  
万願寺唐辛子(赤・緑)…各2本  
豆腐…1丁

卵黄・卵白…各1個分  
とき卵…1個分  
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1/2ℓ、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5ℓ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…2ℓ



だし汁…2ℓ  
白ワイン…1/2ℓ

●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…100ㇿ
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…100ㇿ	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を加えて味を調え、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…150ㇿ	みょうが……1個
まぐろ……150ㇿ	ご飯…1キログラム
長いも…150ㇿ	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ㇿ、砂糖30ㇿを鍋に入れ、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8ㇿを入れる。

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ㇿ角に切る。

④長いもは魚と同じ大きさの角切りに、オクラは塩もみしてゆで、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)……30ㇿ
玉ねぎ(スライス)……………80ㇿ	中華スープ…3ㇿ
	乾燥わかめ…5ㇿ
	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	塩、うまみ調味料
米……………3合	……………各少々
わかめ(もどして)	しょうゆ……大さじ2
……………120g	中国しょうゆ……大さじ6
香菜……………適量	うまみ調味料……少々
白ごま……………適量	ごま油、砂糖……各少々
チキンスープ……3カップ	チキンスープ……大さじ1
うす口しょうゆ……大さじ3	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	にんじん……1/6本
白玉粉……100g	たけのこ水煮……1/2個
レモングラス……1本	ほうれんそう……1/2束
しょうが……1かけ	しめじ……1/2ダ
ブリッキース(赤唐辛子)……4本	トム・ヤン・クンペースト……適量
ライム絞り汁……1個分	チリオイル……少々
いかすり身……200g	

●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・クンペーストとナンプ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。

## 赤いわし丼 白い蒸しスーパ

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。

### 赤いわし丼

#### ●主材料(4人分)

いわし……8尾	玉ねぎ(みじん切り)……1/2個分
青じその葉……4枚	にんにく(みじん切り)……1片分
ツナ缶詰……1缶	
トマト水煮缶詰(ホール)……1缶	

●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。

### 白い蒸しスーパ

#### ●主材料(4人分)

昆布(2号角)……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。





# シーフード料理コンクール レシピブック

お弁当って、毎日作るものだからメニューに悩みますよね。そんな時はこのレシピブックを開いてみて！  
ヘルシーでバランスのよいシーフード料理をお弁当に。みんなの喜ぶ顔が浮かびますね。





## ご挨拶

このところ、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良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・定着の推進に役立てることを目的に昨年に引き続き全国の学生・一般・プロ等を対象とした第2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867作品にのぼる応募の中から書類審査で選ばれた40人の作品が収められています。審査は、短時間で安く作れ、魚の味や香りが上手に生かされ、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。皆さんも「手早く、安く、美味しいお弁当」をお試し下さい。

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、そして関係各位に対し心より感謝申し上げます。

平成14年1月

## contents

最優秀賞「お魚たっぷりヘルシー弁当」	2
[学生の部] 前橋 可葉／三重県	
水産庁長官賞「中華風ビリ辛サンマの押しずし弁当」	3
[一般の部] 長岡 美津恵／東京都	
水産庁長官賞「磯の香ヘルシー弁当」	4
[浜の料理の部] 森下 幸子／福井県	
水産庁長官賞「新イカメシ弁当」	5
[プロの部] 畑 聖良／大阪府	
全漁連会長賞「あじの黒豆ほうじ茶弁当」	6
[一般の部] 丸橋 須美／京都府	
全漁連会長賞「カラフルビーマンのいわしボール弁当」	6
[浜の料理の部] 村石 孝枝／北海道	
全漁連会長賞「にぎわい弁当」	7
[プロの部] 小山 章／大阪府	
大日本水産会会長賞「鮭ハラスの香味焼き弁当」	7
[一般の部] 小野寺 充江／東京都	
大日本水産会会長賞「いかのフットワーク」	8
[浜の料理の部] 井戸本 敏子／京都府	
大日本水産会会長賞「食べチャイナ」	8
[プロの部] 田中 幸尚／大阪府	
全漁連会長賞「みんな大好き、のり巻き&ジュシーからあげ弁当」	9
[学生の部] 高橋 美香／三重県	
大日本水産会会長賞「サザエさんと仲間達」	9
[学生の部] 安達 美由紀／栃木県	
審査員会特別賞「父さんのパワーランチボックス」	10
[一般の部] 伊藤 恵子／埼玉県	
審査員会特別賞「周防灘の不思議な味な弁当」	10
[浜の料理の部] 下川 典子／山口県	
審査員会特別賞「魚が踊りだす津波弁当」	11
[プロの部] 松本 拓弥／三重県	
アイデア賞「イタリア風サバの押し寿司弁当」	11
[一般の部] 長沼 深佳／山梨県	
学生の部	12~15
「シーチキンと出会ったら…弁当」	
「魚3弁当」	
「海の恵みランチ」	
「シーフードドライブまきまき弁当」	
「海の宝箱」	
「お弁当持ってどこ行こう?」	
「うさぎとかめさん」	
一般の部	15~17
「2種のおこわ弁当」	
「冷え症OLのエビいっぱい弁当」	
「鮭と里芋のなめらかコロケ弁当」	
「秋魚のロールライス弁当」	
「電宮弁当」	
浜の料理の部	18~20
「スコッチサーモン弁当」	
「鮭笹寿司弁当」	
「旨カラかつお(かつおビリカラ揚げ)」	
「お魚たちのかくれんぼ弁当」	
「イカ・エビ大好き弁当」	
「鯛照弁当」	
プロの部	20~22
「海の揚げおにぎり」と山と大地のおかず弁当」	
「秋景色弁当」	
「ラシントンカフェ Take out Box」	
「和食の魚料理と中華のご飯」	
「ねんがら弁当」	
「アジアペンとう」	



最優秀賞

(農林水産大臣感謝状)  
水産庁長官賞

# お魚たっぷりヘルシー弁当

[学生の部] 前橋 可菜(まえばし かな・学生/三重県)



サーモン



タラ



イカ

炊き込みごはんのサーモンをカリッと揚げることによって旨味をとじこめ、より一層おいしく食べられるようにしました。



## 材料 (4人分)

〈炊き込みごはん〉

米……………2カップ  
サーモン……………400g  
にんじん……………30g  
しいたけ……………20g  
青ねぎ……………2本  
片栗粉……………適量  
酒……………40cc  
濃口しょうゆ……………15cc  
A 砂糖……………1g  
一味唐辛子……………少々  
おろし生姜……………5g

だし汁……………420cc  
B 酒……………30cc  
薄口しょうゆ……………30cc  
〈コンブの煮もの〉  
糸コンブ(乾燥)……………10g  
にんじん……………30g  
こんにゃく……………40g  
油揚げ……………30g

だし汁……………200cc  
薄口しょうゆ……………小さじ3  
砂糖……………小さじ3  
みりん……………小さじ1  
〈かき揚げ〉  
イカ……………180g  
にんじん……………30g  
しいたけ……………20g  
ごぼう(水煮)……………20g  
卵黄……………1個  
水……………1カップ  
薄力粉……………70g  
塩……………少々  
油……………適量  
〈おからの飛龍頭〉  
ワカメ……………15g  
むきエビ……………30g  
おから……………100g  
にんじん……………30g  
ピーマン……………20g  
水溶き片栗粉……………適量

油……………適量  
薄口しょうゆ……………5cc  
砂糖……………大さじ1/2  
塩……………小さじ1/4  
だし汁……………300cc  
薄口しょうゆ……………20cc  
みりん……………20cc  
砂糖……………大さじ1  
〈ほうれん草のおひたし〉  
タラ……………100g  
ほうれん草……………50g  
しめじ……………30g  
カツオ節……………3g  
だし汁……………200cc  
みりん……………20cc  
塩……………適量  
薄口しょうゆ……………小さじ4  
〈エビの塩焼き〉  
エビ……………150g  
塩……………適量  
油……………適量

## 作り方

〈炊き込みごはん〉

- ①米を洗う。
- ②にんじんはみじん切りにして湯がき、しいたけは薄切りにする。サーモンはAの調味料につけておく。
- ③洗った米とBの調味料、にんじん、しいたけを合わせて炊く。
- ④サーモンを5mm幅に切り、片栗粉をつけて揚げる。

〈コンブの煮もの〉

- ①糸コンブは水で戻しておく。
- ②にんじん、こんにゃく、油揚げを千切りにし、Cの調味料で煮る。
- ③コンブが戻ったら②に入れ、水分が半量になるぐらいまで煮る。

〈かき揚げ〉

- ①にんじんは千切り、しいたけは薄切りにし、ごぼうは水気を切っておく。イカは他の野菜と同じ大きさに切る。
- ②卵黄、水混ぜ、小麦粉を入れる。
- ③野菜とイカを②の生地に入れ、油で揚げて塩をふる。

〈おからの飛龍頭〉

- ①にんじん、ピーマンをみじん切りにし、湯がく。
  - ②すり鉢でおからをすり、Dの調味料と、湯がいたにんじんとピーマンを入れ混ぜる。卵と片栗粉を入れ混ぜる。
  - ③エビは背わたを取り、ぶつ切りにし、炒める。
  - ④Eの調味料を合わせ、エビとワカメを入れる。水溶き片栗粉でとろみをつける。
  - ⑤エビとワカメをおからと野菜を混ぜたもので包み、油で揚げる。
- 〈ほうれん草のおひたし〉
- ①ほうれん草は塩湯がきし、3cm幅に切る。しめじも湯がく。
  - ②タラをぶつ切りにし、Fの調味料で煮て冷ます。
  - ③タラを湯がいた調味料が冷めたら、ほうれん草としめじを入れる。カツオ節をふる。
- 〈エビの塩焼き〉
- ①エビの背わたを取り、塩をふってフライパンで焼く。



## 中華風ピリ辛サンマの押しずし弁当

[一般の部] 長岡 美津恵 (ながおか みつえ・パート/東京都)



サンマ

オイスターソースや豆板醤で中華風のサンマの蒲焼きを作り、みょうがやしそのたっぷり入ったすし飯と合わせ、押し寿司に仕上げました。安価なサンマも型押しすると、豪華(?)に変身。みょうが入りのすし飯とよく合い、年齢を問わず喜ばれます。楽しいお弁当になりました。



## 材料 (4人分)

サンマ(開き)……………3尾  
ごはん……………2合分  
小麦粉……………少々  
ごま油……………大さじ2  
オイスターソース……………大さじ3  
酒……………大さじ3  
生姜汁……………大さじ2  
砂糖……………大さじ1と1/2  
しょうゆ……………大さじ1  
豆板醤……………小さじ2  
合わせ酢……………大さじ5  
みょうが……………4個(千切り)  
青じそ……………8枚(千切り)  
白ごま……………大さじ4

## 〈煮物〉

にんじん……………1/2本  
しいたけ……………2枚  
ちくわ……………1本  
こんにゃく……………1/3枚  
さやえんどう……………8本  
めんつゆ……………大さじ5  
だし汁……………200cc  
〈揚げかぼちゃのごまにんにく風味〉  
かぼちゃ……………1/5個  
黒ごま……………大さじ1  
ガーリックパウダー……………少々  
油……………少々  
〈きゅうりのベーコン巻き〉  
きゅうり……………1本  
ベーコン……………4枚  
粗びきこしょう……………少々  
ごま油……………少々

## 作り方

- ①サンマはAの漬け汁に5分ぐらいつける。
- ②①のサンマを取り出し、ペーパータオルで軽く押さえ、小麦粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにごま油を熱し、②のサンマの両面を焼き、Aの漬け汁の残りを加えて、蒲焼き風に仕上げる。
- ④炊き上がったごはんをBを加えてすし飯を作る。
- ⑤押し寿司の型にラップをし、③のサンマの皮側を上にして入れ、④のすし飯を詰め押さえる。型からはずし、しばらくラップに包んだままにしておく。形が落ち付いたら一口大に切る。ラップの芯を半分に切って、押し寿司の型に利用すると、丸みをおびたよい形になる。

## 〈煮物〉

- ①鍋にだし汁(200cc)を入れ、型抜きしたにんじんを先にゆでる。
- ②さやえんどうをさっとゆで上げる。
- ③一口大に切ったしいたけ、ちくわ、こんにゃくを①に加え、めんつゆで味付けし、仕上げる。  
〈揚げかぼちゃのごまにんにく風味〉  
①かぼちゃは一口大に切り、ラップにくるんでレンジで加熱してから、油で揚げる。
- ②黒ごまとガーリックパウダーをからめて仕上げる。  
〈きゅうりのベーコン巻き〉  
①きゅうりはへたを取り、2等分してからそれぞれ4分割する。
- ②半分に切ったベーコンを①に巻きつけ、楊枝でとめてから、ごま油で焼き、粗びきこしょうをふる。





カワハギの変わり包みは、お吸い物やスープの種に、また生野菜のサラダにも適しています。  
また、フライパンで焼いたり油で揚げてもおいしい。  
油を使わずヘルシーに仕上げた、うまい・安い・簡単。



## 材料 (4人分)

## 〈磯飯〉

米……………3カップ  
カワハギ……………小8尾  
甘エビ……………12尾  
アオリイカ……………中1杯  
しめじ……………小1パック  
にんじん……………1/4本  
ごぼう……………1/2本  
みつば……………1束  
だしコンブ10cm四方……………1枚  
酒……………1/2カップ  
しょうゆ……………少々  
水……………適量  
〈カワハギの変わり包み〉  
カワハギ……………小6尾  
ベーコン……………2枚  
スライスチーズ……………2枚  
アスパラガス……………小3本  
にんじん……………1/4本(千切り)  
ほうれん草……………2枚  
しめじ……………小4本  
塩・こしょう・片栗粉……………少々  
柚子みそ……………少々

## 〈ワカメの卵とじ〉

卵……………4個  
粉ワカメ……………少々  
だし汁……………大さじ4  
塩・砂糖……………少々  
油……………適量  
(ピーマンとかぼちゃの炒め物)  
ピーマン……………2個  
かぼちゃ……………30g  
干しいたけ……………3枚  
小ジャコ……………20g  
みりん……………少々  
しょうゆ……………少々  
油……………小さじ1  
〈地梅干しと長いものカツオ合え〉  
梅干し……………3個  
長いもの……………80g  
花カツオ……………1つまみ  
ごま油……………少々  
しょうゆ……………少々  
(トッピング)  
柚子ごまみそ・レタス・トマト

## 作り方

## 〈磯飯〉

- ①米は炊く30分以上前にとぎ、ざるに上げて水気を切っておく。
  - ②カワハギは頭・内臓・皮を除き、白焼きにし身をほぐす。
  - ③甘エビは頭と殻を取りむき身にし、アオリイカは内臓を取り除き、皮をむき、身は5mm幅に切り、両方とも酒少々をふりかけておき、鍋に塩少々を加え、沸騰している湯にくぐらせる。みつばはさっと湯通しをし、細かく刻んでおく。
  - ④ごぼうは皮をそいでささがきにし、あく抜きをする。にんじんはみじん切りにする。
  - ⑤しめじは洗って小房にする。
  - ⑥酒、しょうゆ、水を含ませ3と1/2カップにし、鍋に入れ、①②④⑤を加え、コンブのをせて炊き上げる。
  - ⑦炊き上げたごはん③の甘エビ、アオリイカ、みつばを入れ、ざっと混ぜ合わせる。
- 〈カワハギの変わり包み〉
- ①頭・内臓・皮を取り除いたカワハギを3枚におろし、身の内側の真ん中に縦に筋を入れ、塩こしょうをする。
  - ②それぞれのはさみ材料を用途に合わせて切っておく。
  - ③①のカワハギの水気をふき、片栗粉をはたく。

- ④③のカワハギの筋を入れたところに、ベーコンとほうれん草、アスパラガスとチーズ、にんじんとしめじと柚子みそをそれぞれはさみ、縦に2つ折りにして合わせる。
  - ⑤多めの水を入れた鍋に塩ひとつまみを入れ、煮立ったら④を入れてゆで、魚包みが浮いてきたら取り出し、水切りをする。
- 〈ワカメの卵とじ〉
- ①卵、粉ワカメ、だし汁、塩、砂糖を混ぜ合わせる。
  - ②フライパンを熱し、サラダ油をひき、①の卵を入れ、菜ばし数本で手早くかき混ぜ、ふくらとじる。
- 〈ピーマンとかぼちゃの炒め物〉
- ①ピーマンは千切りにする。かぼちゃは5mm幅ぐらいの薄切りにし、1〜2分ゆでしておく。水に戻した干しいたけは千切りにする。
  - ②熱したフライパンに油を入れ、①のしいたけ、ピーマンを炒め、次にかぼちゃを入れ、ざっと炒め合わせ、みりん、しょうゆと小ジャコを入れ、火を止め、味をからみ合わせる。
- 〈地梅干しと長いものカツオ合え〉
- ①梅干しは種を取り、まな板の上で身を細かくたたき切る。
  - ②長いものは皮をむき、さいの目切りにし、①と花カツオを合わせ、ごま油1〜2滴、しょうゆ2〜3滴を入れ、味を整える。



## 新イカメシ弁当

[プロの部] 畑 繁良 (はた しげよし・調理師/大阪府)



イカ

イカだけで4種類の味が楽しめ、野菜や海藻を混ぜ込む調理法で  
野菜や海藻が苦手な子どもから大人まで美味しく食べることができます。

イカめしのごはんには、みんなが大好きな炒飯を詰めてあるので子どもにはとても喜ばれるお弁当に仕上がりました。



## 材 料 (4人分)

イカ……………中5杯  
ほうれん草……………1束  
ジャコ……………100g  
ごはん……………450g  
卵……………2個  
魚すり身……………500g  
にんじん……………適量  
トビツ……………適量  
ヒジキ……………80g  
豆腐……………1/4丁  
かぼちゃ……………1/8個  
赤ピーマン……………1個  
焼売の皮……………8枚  
青ノリ、白ごま……………適量  
(合せ調味料)  
マヨネーズ……………大さじ4  
コンデンスミルク……………大さじ4  
塩……………ひとつまみ

レモン汁……………小さじ1  
みりん……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ3  
砂糖……………大さじ1  
塩……………小さじ1と1/2  
化学調味料……………少々  
酒……………大さじ1  
塩……………ひとつまみ  
化学調味料……………ひとつまみ  
こしょう……………少々  
酒……………小さじ1  
卵白……………小さじ1  
片栗粉……………小さじ1  
塩・化学調味料……………ひとつまみ  
しょうゆ……………小さじ1  
砂糖……………小さじ1/2  
ごま油……………小さじ1  
片栗粉……………小さじ2

## 作 り 方

- ①イカは内臓をとり身と足に分け水でよく洗う。
- ②ほうれん草を塩ゆでし、水にとりさめたら水分を切って葉とじくに分けておく。  
(イカめし炒飯)
- ③フライパンにサラダ油を少量入れ、ジャコを初めに炒め、卵、ごはんを入れよく炒める。
- ④③にCで味をととのえ最後にほうれん草のじくの部分をみじん切りにした物を入れ炒め仕上げる。
- ⑤④の炒飯をイカ3杯の中につめ串を打って8分間蒸し火を通す。
- ⑥⑤のイカをフライパンでBのタレをかけながら煮つめて照を出し、イカをカットして盛りつける。  
(イカ焼売)
- ⑦ゲソは食べやすい大きさに切り、玉子少々と片栗粉をつけて180℃の油で揚げる。
- ⑧かぼちゃは2cmくらいの角切りにし⑦と同じ油で揚げる。
- ⑨赤ピーマンも細切りにしてさっと油通して火を通しておく。
- ⑩⑦⑧⑨をボールに入れAで和えて出来上がり。  
(三色団子)
- ⑪残りのイカをフードカッターですり身にし魚のすり身を加えてよく練る、半分をボールにとりDを入れてよく練り3等分する。
- ⑫1つは青ノリを入れ、1つは団子にして白ごまをまぶし1つはそのまま団子にして各8個ずつ作り160℃の油で揚げ3色つつ串にさす。
- ⑬⑪の残りの半分のすり身に水切りした豆腐、ゆでたにんじんのみじん切り、ヒジキを入れEの調味料を入れて練る。
- ⑭焼売の皮の上にほうれん草の葉の部分をのせ具を包み蒸し器で7分間蒸し、トビツをのせる。



## あじの黒豆ほうじ茶弁当

[一般の部] 丸橋 須美(まるはし すみ・病院勤務/京都府)



アジの干物 イワシ

アジの香ばしいほうじ茶弁当は心身ともにリフレッシュします。  
イワシの生臭みを消してくれ、ほんのり七味のピリピリが心地よく食べやすくおいしい。



## 材料(4人分)

〈アジの黒豆ほうじ茶飯〉  
アジの干物  
(一塩のもの)・・・大2枚  
米・・・1/2カップ  
もち米・・・1/2カップ  
ほうじ茶・・・2カップ  
黒大豆水煮・・・100g  
白炒りごま・・・大さじ2  
梅干し・・・大1個  
酒・・・大さじ1  
塩・・・小さじ1弱

〈イワシの七味マヨネーズ焼き〉  
イワシ・・・中4尾  
マヨネーズ・・・大さじ2  
七味唐辛子・・・小さじ1/2  
しょうゆ・・・小さじ1/4  
塩・・・少々  
こしょう・・・少々  
酒・・・少々  
小麦粉・・・適量  
グリーンアスパラガス・・・1/2束  
〈かぼちゃとコンブの  
ごまみそ和え〉

かぼちゃ・・・200g  
切りコンブ・・・60g  
にんじん・・・50g  
すりごま・・・大さじ1  
酢・・・大さじ2  
白みそ・・・大さじ1  
サラダ油・・・大さじ1  
砂糖・・・小さじ1  
〈炒り卵のレタス包み〉  
卵・・・4個  
塩・こしょう・レタス・  
花にんじん・・・適量

## 作り方

〈アジの黒豆ほうじ茶飯〉

- ①米、もち米は合わせて洗い、ざるに上げておく。黒大豆水煮は袋から出し、さっと洗ってざるに上げておく。
- ②炊飯器に米、もち米、黒大豆、ほうじ茶、酒、塩を加えて炊く。
- ③アジの干物は両面をよく焼き、皮と骨を除き、粗くほぐして、酒大さじ1をふっておく。
- ④黒豆ほうじ茶飯に炒りごま、アジのほぐし身、梅干しの果肉を混ぜ合わせる。アジを少し残しておき、上に飾る。

〈イワシの七味マヨネーズ焼き〉

- ①イワシは頭とわたを取って手開きにし、骨を取り除いて、酒、塩、こしょう各少々で下味をつける。

- ②マヨネーズ・こしょう・七味唐辛子を混ぜ合わせる。
- ③イワシの水気をふき取り、小麦粉をつけ、180℃のオーブンで焼く。途中七分通り焼いたら、イワシの身の上に七味マヨネーズを塗り、オーブンでうす焦げ目がつくまで焼く。
- ④かぼちゃとコンブのごまみそ和え
- ①かぼちゃはわたと種を取り、3cm幅に切ったから5mm幅の薄切りにする。耐熱皿に並べ、ラップフィルムをして電子レンジで3分加熱する。にんじんは短冊に切り、2分加熱する。
- ②切りコンブは洗って長さを2〜3つに切る。
- ③ボールにAを合わせて混ぜ、かぼちゃ、切りコンブ、にんじんを加えて和える。
- ④炒り卵のレタス包み
- ①卵でバラバラの炒り卵を作る。
- ②レタスに炒り卵をのせて花にんじんを飾る。

## カラフルピーマンのいわしボール弁当

[浜の料理の部] 村石 孝枝(むらいし たかえ・自営業/北海道)



イワシ ホタテ エビ

7月に産卵のためにオホーツクにたくさん上った、片口イワシをなんとか美味しく食べようと工夫しました。  
他の食材も地域の家庭で手に入れやすいエビやじゃがいもなどを使いました。タンポポおにぎりは可愛い子どもたちに人気。

## 材料(4人分)

〈カラフルイワシボール〉  
イワシ(ミンチ)・・・200g  
玉ねぎ・・・1/4個  
パン粉・・・大さじ3  
白ごま・・・大さじ2  
生薑汁・・・小さじ1  
しょうゆ・・・小さじ2  
卵・・・1/2個  
塩・・・少々  
こしょう・・・少々  
赤ピーマン・・・1/2個  
黄ピーマン・・・1/2個  
オレンジピーマン・・・1/2個  
ピーマン・・・1個  
しいたけ・・・2枚

砂糖・・・大さじ1  
トマトケチャップ・・・大さじ1  
酢・・・小さじ2  
しょうゆ・・・大さじ2  
水・・・大さじ2  
酒・・・大さじ1  
片栗粉・・・適量  
揚げ油・・・適量  
〈ホタテの牛肉巻き〉  
ホタテ貝柱・・・12個  
牛肉・・・12枚  
バター・・・大さじ3  
塩・・・少々  
こしょう・・・少々  
〈エビの春巻き〉  
エビ・・・8尾

うずらの卵(缶詰)・・・20個  
春巻きの皮・・・4枚  
揚げ油・・・適量  
青じそ・・・4枚  
(タンポポのおにぎり)  
卵・・・2個  
乾燥ワカメ・・・少々  
サケフレーク・・・小さじ1  
刻みノリ・・・小さじ1  
ごはん・・・適量  
(まるごとポテト)  
じゃがいも・・・2個  
カニのむき身・・・大さじ2  
マヨネーズ・・・大さじ4  
パセリ・・・少々  
とろけるチーズ・・・60g

## 作り方

〈カラフルイワシボール〉

- ①イワシは手開きにしておき、ミンチにする。
- ②①とAの材料をよく混ぜ合わせ、一口大のボールを作り、中温の油で揚げます。
- ③各色ピーマンとしいたけを乱切りにして、140℃の油で油通しする。
- ④Bの調味料を混ぜ、②と③を入れて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 〈ホタテの牛肉巻き〉
- ①ホタテは塩、こしょうをして、牛肉をまわりに巻く。
- ②フライパンにバターを溶かして、ホタテを焼く。
- 〈エビの春巻き〉
- ①春巻きの皮の中央に、殻を取り除いたエビ

- と、青じそ、缶詰のうずらの卵をのせて巻く。
- ②中温の油で揚げ、半分に切る。
- 〈タンポポのおにぎり〉
- ①卵を薄焼きにして半分に切り、さらに半分に折り、輪にして切り込みを入れる。
- ②ごはんをワカメ、サケフレーク、刻みノリをそれぞれ混ぜ、ワカメ、サケフレークのまわりを①の卵で一周して、タンポポの花びらのようにする。
- 〈まるごとポテト〉
- ①じゃがいもは半分に切り、レンジで柔らかくする。
- ②①の中をくり抜き、マヨネーズ、カニのむき身、パセリを混ぜ、じゃがいもに戻してチーズをかけ、オーブントースターで焼く。





全漁連  
会長賞

## にぎわい弁当

[プロの部] 小山 章(こやま あきら・調理師/大阪府)



イカ



ツナ



ウナギ

マヨネーズ味、カレー味、蒲焼き味、梅味と、  
どれも日本人に人気の味にしました。

## 材料 (4人分)

イカ高菜まぜごはん	アボガド……………1個	豆板醤……………少々
イカ……………1/2枚	ライスベーパー……………4枚	「ウナギのいんげん巻き」
高菜漬……………50g	「マヨネーズ」……………大さじ5	ウナギの蒲焼……………1匹
しょうゆ……………少々	しょうゆ……………小さじ1	いんげん……………9本
みりん……………少々	「さつま揚げ」	「かぼちゃと
砂糖……………少々	白身魚……………200g	ワカメの梅肉和え」
ごま油……………少々	いんげん……………6本	かぼちゃ……………200g
いりごま……………少々	カレー粉……………大さじ1	ワカメ(乾)……………10g
ツナのライスベーパー巻き	ナンプラー……………大さじ1	「梅肉……………大さじ5
ツナ缶……………2缶	卵……………1/2個	「はちみつ……………大さじ2
	砂糖……………少々	

## 作り方

## ①イカ高菜まぜごはん

塩抜きしてみじん切りした高菜と、さいの目切りにしたイカをAで炒め、ごはんにまぜ、ごまをふる。

## ②ツナのライスベーパー巻き

ツナ缶の油をよく切り、さいの目に切ったアボガドとBを加えてまぜ、お湯で柔らかくもどしたライスベーパーで春巻きのように巻いて160℃の油で揚げます。

## ③さつま揚げ

白身魚をこまかく包丁でたたき、よく練る。ゆでてみじん切りにしたいんげんを加えて味付けし8等分して160℃の油で揚げる。

## ④ウナギのいんげん巻き

ウナギの皮の上にゆでたいんげんを並べてくるみ、さらにラップでしっかり巻いてセイロで5分蒸し、さましてから切る。

## ⑤かぼちゃとワカメの梅肉和え

さいの目に切ったかぼちゃをゆで、もどしておいたワカメをDで和える。

大日本水産会  
会長賞

## 鮭ハラスの香味焼き弁当

[一般の部] 小野寺 充江(おのの みつえ・会社員/東京都)



サケ



ヒジキ

サケハラスは塩がふつてあるものもあるので、調味には注意します。  
サケハラスを焼いたあとに出る油はきちんとふき取ります。生臭さが残ってしまうため。

## 材料 (4人分)

「鮭ハラス香味焼き」	「卵とかまぼこの炒り卵」	米……………3カップ
サケハラス・2切れ(140g)	卵……………2個	ヒジキ(戻したもの)……………30g
セロリ……………60g	かまぼこ(赤)……………40g	にんじん……………30g
パセリ……………5g	砂糖……………大さじ1	枝豆……………10g
赤唐辛子……………2本	塩……………小さじ1	油揚げ……………4枚
にんにく……………1片	油……………少々	だし汁……………2カップ
オリーブ油……………大さじ1	「いんげんのピリ辛炒め」	しょうゆ……………大さじ2と1/2
片栗粉……………適量	いんげん……………80g	砂糖……………大さじ3と1/2
塩……………少々	レッドペッパー……………少々	みりん……………大さじ1と1/2
こしょう……………少々	塩……………少々	酒……………大さじ1と1/2
	「ヒジキいなりずし」	塩……………少々

## 作り方

## ①「鮭ハラス香味焼き」

①サケは一口大に切り、片栗粉をまぶし、オリーブ油で炒める。表面がカリカリになり、火が通ったら、一度取り出す。  
②フライパンの油をふき取り、オリーブ油ににんにく、赤唐辛子(輪切り)を入れ、香りが出たらセロリを入れ炒める。

③サケをフライパンに戻し、塩、こしょうで味を整え、刻んだパセリを入れる。

## ④「卵とかまぼこの炒り卵」

①卵を溶きほぐし、あらわし切りにしたかまぼこを入れ、砂糖、塩で味を整え、フライパンで炒め、炒り卵にする。

## ⑤「いんげんのピリ辛炒め」

①いんげんは下ゆでし、塩、チリペッパーで炒める。

## ⑥「ヒジキいなりずし」

①ヒジキは、枝豆、千切りにしたにんじんと鍋に入れ、ひたひたのだし汁、しょうゆ、砂糖、酒、みりん各大さじ1と1/2を加え、柔らかくなるまで煮る。前日の残り物、市販品でもよい。

②油揚げは半分切って下ゆでし、だし汁1カップ、しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ2、塩少々で煮あめ。

③炊き上がったごはんを①に入れて混ぜ、冷めたら②の油揚げに詰める。





# いかのフットワーク

〔浜の料理の部〕井戸本 敏子(いどもと としこ・養老漁協婦人部/京都府)



イカ

アジ

残り物を使って、材料費を安く献立を工夫しました。



## 材料 (4人分)

秋イカ(あおりイカ)・・・2杯	きざみ生姜(色のついた物)・・・20g	油・・・・・・・・揚げ物用
アジ中くらい・・・2匹	Bやまいも(すりおろしたもの)・・・適量	Fパン粉・・・・・・・・適量
きざみねぎ(にらでもよい)・・・大さじ1/2	C小麦粉・・・・・・・・小さじ1	卵・・・・・・・・1個
しいたけ(粗みじん切り)・・・6枚	酒・・・・・・・・少々	コーヤ豆腐は昨日のものを 利用する・・・・・・・・2枚
Aにんじん(粗みじん切り)・・・1本	Dおろしにんにく・・・少々	(薄味で煮付けたもので 少しだしを搾っておく)
生姜すりおろし(粗みじん切り)・・・小さじ1	みそ・・・・・・・・小さじ1	G卵・・・・・・・・1個
きざみねぎ(にらでもよい)・・・大さじ1	Eこしょう・・・・・・・・少々	餃子の皮 (市販のものを使う)・・・8枚

## 作り方

- ①イカの足をきざむ(潮吹きの部分も使う)(さみの残りを残す)。アジは3枚におろす。イカ・アジは包丁でたたく(カッターを使うとイカのぶちぶち感がなくなる)。
- ②①にAを混ぜ合わせてよくこね、Dの調味料とこしょうを少々入れて混ぜる。
- ③さらに卵1/2を入れてよくこねる。
- ④少しねばりが出るようになったら2等分する。
- ⑤半分を餃子として皮で包んで油で揚げる。
- ⑥しモン汁をかける。
- ⑦イカ団子の甘酢あんかけ
- ⑧揚げ餃子の半分を使ってさらに等分する(等分した半分をはさみ揚げに使う)。
- ⑨半分の生地をBCを入れて混ぜ、丸めて小麦粉を付けて油で揚げる。
- ⑩甘酢のだしを作るとろみをつけて⑨をかける。
- ⑪②の生地を1/3残しておく。
- ⑫コーヤ豆腐のはさみ揚げ
- ⑬コーヤ豆腐は等分に切って袋をつくるように切り込みを入れる。
- ⑭①の中にイカ団子の甘酢あんかけで残した1/3をコーヤ豆腐の中に詰める。
- ⑮詰めたらフライにして揚げる。

# 食べチャイナ

〔プロの部〕田中 孝尚(たなか よしたか・調理師/大阪府)



イカ

エビ

白身魚

冷めても美味しく食べられる弁当です。

## 材料 (4人分)

イカのマリネチャイナ風	砂糖・・・・・・・・適量	もどしワカメ・・・・・・・・適量
紋甲イカ・・・・・・・・8枚	ねぎ・・・・・・・・少々	バター・・・・・・・・適量
ピーマン・ねぎ・生姜・・・少々	生姜・・・・・・・・少々	塩・こしょう・・・・・・・・適量
うまみ調味料・・・・・・・・少々	パセリ・・・・・・・・少々	〈かんたん混ぜごはん〉
塩・・・・・・・・少々	塩・・・・・・・・少々	しめじ・・・・・・・・1パック
こしょう・・・・・・・・少々	こしょう・・・・・・・・少々	ぎんなん水煮・・・・・・・・24g
〈白身魚の特製ソース〉	卵・・・・・・・・適量	きのこ類・・・・・・・・適量
キングフィレ・・・・・・・・8本	片栗粉・・・・・・・・適量	芝エビ・・・・・・・・適量
かばちゃ・・・・・・・・少々	〈チャイナパスタ〉	ごはん・・・・・・・・適量
しょうゆ・・・・・・・・適量	どんべえ・・・・・・・・1個	しょうゆ・・・・・・・・少々
酢・・・・・・・・適量	冷凍ヘルシー	かき油・・・・・・・・少々
	ミックスサラダ・・・1袋	砂糖・・・・・・・・少々

## 作り方

- ①イカのマリネチャイナ風
- ②ピーマン、ねぎ、生姜をみじん切りにしておく。
- ③スライスしたイカをポイルして火を通す。
- ④②をボールに入れその上に①を載せ沸した油を掛け香りをうつしうまみ調味料、塩、こしょうで味つける。
- ⑤〈白身魚の特製ソース〉
- ⑥ボールにしょうゆ、酢、砂糖、水各1づつ合わせタレを作る、この中にねぎ、生姜、パセリのみじん切りを加えて混ぜる。
- ⑦白身魚を一口大に切り塩、こしょうする。卵、片栗粉で衣を作り魚をカリッと揚げる。
- ⑧かばちゃは薄くスライスしてカリッと揚げる。
- ⑨③が熱いうちに①のタレに漬込み味をなじませる。
- ⑩〈チャイナパスタ〉
- ⑪ワカメはもどしておく。
- ⑫冷凍のブロッコリー、カリフラワー、にんじんを塩ゆでし、ゆでた既製品のどんべえの麺、ワカメを混ぜ熱いうちにバター、塩、こしょうで味つける。
- ⑬〈かんたん混ぜごはん〉
- ⑭しめじ、ぎんなん水煮、その他のきのこ類、芝エビを塩ゆでしておく。
- ⑮ごはん⑬に⑭を混ぜしょうゆ、かき油、砂糖で味付ける。





全漁連  
会長賞

## みんな大好き、のり巻き&amp;ジューシーからあげ弁当

[学生の部] 高橋 美香(たかはし みか・学生/三重県)



サンマ ツバス

だれでも好きな照り焼きをのり巻きにしました。骨も取り除いてあるため、小さな子供やお年寄りでもおいしく食べられます。普段のお弁当にはもちろん、のり巻きをいっぱい詰めて、ピクニックや運動会にもピッタリ。



## 材料(4人分)

〈照り焼きのり巻き〉  
サンマ……………2尾  
ごはん……………2合分  
卵……………2個  
青じそ……………10枚  
のり……………4枚  
小麦粉……………適量  
油……………適量  
みりん……………大さじ3  
酒……………大さじ1  
砂糖……………大さじ1  
たまりしょうゆ……………大さじ1  
濃口しょうゆ……………大さじ2

## 〈ツバスのから揚げ〉

ツバス……………1/2尾  
油……………適量  
酒……………大さじ1  
濃口しょうゆ……………大さじ1  
Bにんにく……………1片  
こしょう……………少々  
片栗粉……………大さじ2  
(トマトバスケット)  
ミニトマト……………4個  
コーン(缶詰)……………大さじ2  
マヨネーズ……………大さじ1  
〈和風ロールキャベツ〉  
ツバス……………1/4尾  
だいこん……………50g  
にんじん……………20g

キャベツ……………30g  
だし汁……………200cc  
みりん……………大さじ1と1/2  
薄口しょうゆ……………小さじ2  
塩……………少々  
〈しめじの和風ソテー〉  
しめじ……………1/2パック  
Cの残り……………30cc  
油……………適量  
〈野菜たっぷりだし巻き卵〉  
卵……………2個  
にんじん……………10g  
みつば……………2本  
生しいたけ……………2枚  
Cの残り……………50cc  
オレンジ……………1/4個

## 作り方

## 〈照り焼きのり巻き〉

- ①サンマを大骨おろしにし、中骨、腹骨を取る。
- ②①のサンマに小麦粉をまぶし、フライパンで焼き、調味料Aを入れてからめ、サンマの照り焼きを作る。
- ③薄焼き卵を作り、青じそを千切りにしておく。
- ④のりの上にごはん、照り焼き青じそとサンマの照り焼きをおき形よく、しっかり巻き食べやすい大きさに切る。

## 〈ツバスのから揚げ〉

- ①ツバスを3枚におろし、腹骨、中骨を取り、食べやすい大きさに切り、調味料Bで下味をつける。
- ②170℃の油で色よく揚げる。
- ③トマトバスケット
- ④ミニトマトをかご型に切り、中身をくり抜き、

マヨネーズで和えたコーンを詰める。

## 〈和風ロールキャベツ〉

- ①だいこん、にんじん、キャベツは下湯がきし、だいこん、にんじん、ツバスを食べやすいように切りキャベツで巻き調味料Cで煮込み、味をつける。
- ②しめじの和風ソテー
- ③しめじを食べやすくし、フライパンで炒め、調味料C(和風ロールキャベツの残り汁)30ccを入れ、味をつける。
- ④野菜たっぷりだし巻き卵
- ⑤にんじん、しいたけはみじん切りにし、下湯でしておく。
- ⑥卵を溶きほぐし、みつばのみじん切り、①の野菜、調味料C(和風ロールキャベツの残り汁)50ccを入れて、卵を巻く。
- ⑦オレンジを切ってつめる。

大日本水産会  
会長賞

## サザエさんと仲間達

[学生の部] 安達 美由紀(あだち みゆき・学生/栃木県)



タラ カツオ タコ

カツオはパサパサにならないよう、手早く焼きます。ごまを炒るときは火から少し離しながら炒ります。

## 材料(4人分)

〈タラのごまから揚げ〉  
タラ……………200g  
卵白……………1個分  
酒……………大さじ1  
片栗粉……………適量  
生姜汁……………小さじ1  
塩……………少々  
ごま……………大さじ4

## 〈カツオのしょうゆ焼き〉

生カツオ……………1/4切  
にんにく……………1片  
バター……………大さじ1  
サラダ油……………大さじ1  
(漬けだれ)  
しょうゆ……………大さじ3  
しょうゆ……………大さじ1  
おろしにんにく……………1片

## 〈野菜とタコのサラダ〉

ゆでタコ……………200g  
にんじん……………2/3本  
きゅうり……………1本  
(たれ)  
酢……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1  
生姜汁……………小さじ1  
ごま油……………小さじ2

## 作り方

## 〈タラのごまから揚げ〉

- ①タラは大きめの一口大にそぎ切りにし、酒、生姜汁、塩をふりしばらくおく。
- ②ごまは鍋で焦がさないように炒る。
- ③タラの汁気をふき取り、片栗粉、卵白、ごまの順につける。
- ④揚げ油を熱して揚げる。

## 〈カツオのしょうゆ焼き〉

- ①カツオは1cmぐらいに切り、しょうゆ、酒、おろしにんにくを合わせた漬けだれに

15〜20分つける。

- ②フライパンを熱し、サラダ油と薄切りにしたにんにくを入れ、焦がさないように油ににんにくの香りをつけ、にんにくを取り出し①を焼く。
- ③②に①の漬けだれとバターを入れ、カツオに味をからませるようにして焼く。

## 〈野菜とタコのサラダ〉

- ①タコは薄く大きめにそぎ切りにし、きゅうりは斜めに切り、にんじんは千切りにする。
- ②たれと和える。





# 父さんのパワーランチボックス

[一般の部] 伊藤 恵子(いとう けいこ・主婦(ホームヘルパー)/埼玉県)



サバ



桜エビ



ホタテ

サバのコチュ醤焼きは家族に大好評、煮汁をごはんにかけても大変美味しいのでごはんに載せました。  
いろいろ味が楽しめるのと、野菜もたくさんとれるように工夫しました。



## 材料 (4人分)

(サバのコチュ醤風味焼きご飯)	(切りコンブと桜エビにんにく炒め)	オリーブ油……小さじ2〜
サバ(切り身)……1匹分	切りコンブ……1パック	(めんたいマスカルポーネの
サラダ油……大さじ1〜	釜揚げ桜エビ……50g	ポテトとえ)
小麦粉……適量	にんにく……70g	じゃがいも……200g
ごはん……4人分	サラダ油……小さじ2	マスカルポーネチーズ……80g
ししとう……適量	粉末だし……4g	明太子……大1腹
塩・こしょう……少々	Bしょうゆ……小さじ1	(カニかまねこんしそ揚げ)
コチュ醤……大さじ2	酒……小さじ1	カニかま……10本
酢……120cc	(ホタテときゅうりのレモン和え)	青じそ……10枚
水……大さじ2	ホタテ……5個	れんこん……小房1本弱
砂糖……大さじ2と1/2	きゅうり……2本	春巻きの皮……4枚
しょうゆ……大さじ2	レモン……小さじ1〜2	揚げ油……適量
	塩……少々	小麦粉水……適量

## 作り方

- (サバのコチュ醤風味焼きご飯)
- サバは切り身を8等分に切り、塩こしょうをして、小麦粉をはたいて、サラダ油でソテーする。ししとうも縦に切り、種を取り、さつとソテーする。
  - Aを合わせる。
  - ①のサバを取り出しペーパーでフライパンをきれいに拭き、②を入れ煮立させてサバを入れて少々煮込む。
  - ごはんをランチボックスに詰め、上に魚をのせ、汁をかけ、ししとうを添える。
- (切りコンブと桜エビにんにく炒め)
- 切りコンブは5cmに切る。にんにくも5cmぐらいにスライサーで切る。フライパンを熱してサラダ油を入れにんにくを炒め、桜エビ、
- コンブの順に手早く炒め、Bを入れる。
- (ホタテときゅうりのレモン和え)
- きゅうりはスライサーで切り、塩もみしておく。
  - ホタテは1個を4等分にして、レモン汁につけておく。
  - ①のきゅうりを冷水で洗い、軽くしぼり、②と合わせ、オリーブ油を入れる。
- (めんたいマスカルポーネのポテト和え)
- じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り塩少々で柔らかく煮る。水気をしっかり切り、冷ましてCと混ぜる。
  - (カニかまねこんしそ揚げ)
  - 春巻きの皮は1枚を3等分に切る。れんこんは縦切りにしてカニかまの長さに合わせる。
  - 皮の上に青じそ、れんこん、カニかまを巻いて、小麦粉水でとじて揚げる。

# 周防灘の不思議な味な弁当

[浜の料理の部] 下川 典子(しもかわ のりこ・主婦/山口県)



タチウオ

瀬戸貝は山口県周防地区(柳井、岩国付近)の瀬戸内海で漁獲されるムール貝。アサリ、ハマグリ、その他の魚介類でも代用できます。  
タチウオの不思議フライは、タチウオの骨を身に残さないように、パナナが変色しないように、レモン汁をふります。

## 材料 (4人分)

(瀬戸貝のパエリア風・カレー味)	タチウオ……小2尾	コーンスターチ……大さじ1
瀬戸貝……20個	青じそ……8枚	レタス……少々
米……2合	パナナ……1本	たれ入れ……4個
玉ねぎ……1/2個	にんにく……1本	(ヒジキのサラダ)
にんにく……1片	アスパラガス……4本	乾燥ヒジキ……10g
赤ピーマン……1個	レモン汁……1/2個分	ミニトマト……8個
青ピーマン……1個	塩・こしょう……適量	うずらの卵……8個
スープの素……適量	小麦粉……適量	きゅうり(中)……1本
(カップ2杯の水で溶く)	卵……1個	マヨネーズ……大さじ3
カレー粉……小さじ2	パン粉……適量	レモン汁……大さじ1
オリーブ油……適量	揚げ油……適量	塩・こしょう……適量
(タチウオの不思議フライ)	オレング汁……2個分	(ヒジキの煮汁)
	レモン汁……1/2個分	だし汁……1カップ
	白ワイン……大さじ2	しょうゆ……大さじ2

## 作り方

- (瀬戸貝のパエリア風・カレー味)
- 米を乾いた布の中に包み込み、むきようにして、ぬかや汚れを取る。
  - フライパンにオリーブ油を中温に温め、小さく刻んだにんにくを炒める。
  - にんにくの香りが立ち、色が変わってきたら、玉ねぎを加えて透明になるまで炒める。
  - 瀬戸貝(1人につき、大きい貝の粒のままで、両面に切れ目を入れたもの3個と、切り刻んだもの2個)を加えて炒め、大きい貝に熱が通ったら大きい貝だけを取り出す。
  - 米を加えて炒め、米の色が変わったら、カレー粉を加えてさらに炒め、香りが立ったら取り出す。
  - 炊飯器に⑤とスープを入れて、取り出しておいた④の大きい瀬戸貝を上に乗せて炊く。
  - 炊き上がった後、瀬戸貝を取り出し、1cmぐらいの角切りにしたピーマンを

- 全体に混ぜ込む。
- (タチウオの不思議フライ)
- にんにくは長い角切りにしてゆでる。
  - アスパラガスもゆでる。
  - パナナは皮をむき、長いほうに1/4の太さに切り、レモン汁をふりかける。
  - ①〜③の材料は弁当箱の高さ2倍の長さに切りそろえる。
  - タチウオは3枚におろし、軽く塩、こしょうをふりかける。
  - ①〜③の材料の色合いよく東ネ、青じそで包み、タチウオの切り身を巻きつけ、楊枝でとめ、小麦粉、卵、パン粉で衣をつける。
  - 170℃前後の油で、キツネ色になるまで揚げる。
  - 小鍋にオレング汁とレモン汁を入れ、ワイン、コーンスターチを加え、泡立て器でかき混ぜながら、弱火で煮立て、薄じろみをつけて冷まして、たれ入れに入れる。
  - 不思議フライを半分に切って、レタスを





審査員会  
特別賞

## 魚が踊りだす津波弁当

[プロの部] 松本 拓弥(まつもと たくや・学生/三重県)



タイ ツバス サケ

漁師のひとが弁当を持っていくならこんな感じだろうと思って作りました。  
漁師らしく豪快さを出してみました。



## 材料 (4人分)

(中華風)  
タイ……………120g  
干しエビ……………10g  
干し貝柱……………20g  
竹の子……………40g  
にんじん……………40g  
中華スープの素…小さじ1  
干しいたけ……………2枚  
漬口しょうゆ……………大さじ4  
酒……………小さじ2  
米……………3カップ  
ノリ……………8枚  
芝漬け……………35g  
(ツバス幽暗焼き)  
ツバス……………100g  
みりん……………大さじ1  
漬口しょうゆ……………大さじ1  
酒……………大さじ1

(サケのみそ焼き)  
サケ……………120g  
白みそ……………70g  
みりん……………大さじ2  
(イカの黄身焼き)  
イカ……………70g  
卵黄……………1個  
みりん……………小さじ2  
塩……………少々  
(田作り)  
ごまめ……………20g  
酒……………20cc  
砂糖……………大さじ1/2  
みりん……………少々  
漬口しょうゆ……………大さじ1/2  
一味唐辛子……………少々  
(イワシ松風)  
イワシ……………50g  
すり身……………25g

赤みそ……………少々  
卵……………大さじ1  
漬口しょうゆ……………小さじ1  
みりん……………大さじ1  
昆布だし……………大さじ1  
生薑汁……………少々  
くす粉……………大さじ2/3  
けしの実……………少々  
(伊達巻き)  
すり身……………50g  
卵……………2個  
砂糖……………10g  
塩……………少々  
みりん……………13cc  
酒……………13cc  
(三色なます)  
ワカメ(生)……………5g  
にんじん……………30g  
だいこん……………40g

(甘酢)  
水……………50cc  
酢……………50cc  
砂糖……………23g  
(花蓮根)  
れんこん……………20g  
(数の子土佐漬け)  
数の子……………3本  
だし汁……………50cc  
みりん……………大さじ1  
酒……………大さじ1  
漬口しょうゆ……………20cc  
(アスパラガス煮)  
アスパラガス……………1本  
だし汁……………100cc  
漬口しょうゆ……………小さじ2  
みりん……………12cc  
塩……………少々

## 作り方

(中華風)  
①タイをぶつ切りにして、干しエビ、干し貝柱、干しいたけはもどす。にんじんと竹の子は1cm角に切る。  
②米を炊いておく。  
③全ての材料を炒めて、調味料と干しエビの戻し汁を入れる。  
④炊いた米に③を混ぜ、おにぎりを作り、ノリで巻く。  
(ツバス幽暗焼き)  
①ツバスを切り身にして調味料につける。  
②フライパンで焼く。  
(サケのみそ焼き)  
①白みそとがりを合わせサケをつける。  
②フライパンで焼く。  
(イカの黄身焼き)

①イカに串をうちフライパンで焼き、卵黄にみりんを混ぜた物をぬり、さらにフライパンで焼く。  
(田作り)  
①ごまめをフライパンで煎り調味料を入れ、少し煮詰めてからめる。  
(イワシ松風)  
①イワシを手開きしてひれをとる。  
②イワシとすり身をすり鉢ですり、卵と調味料を入れさらにする。  
③型に入れて、上からけしの実をふりかけ180℃のオーブンで15分ほど焼く。  
④型から出して切る。  
(伊達巻き)  
①すり身をすり鉢ですり、卵を溶いて少しづつ入れていき調味料を入れて混ぜる。  
②巻き鍋に油をひき、両面に焼き色を

つけて巻きたまえて、さまして切る。  
(三色なます)  
①ワカメは水でさらし、さっと湯をかける。食べやすいように5mm幅に切る。  
②だいこんとにんじんは3cmぐらいの太めのせん切りにする。  
③だいこんは塩をして、しんなりしたら水でさらす。にんじんはゆがいてやわらかくする。  
④甘酢に漬ける。  
(花蓮根)  
①れんこんを花にむき、酢水でゆがく。  
②甘酢に漬ける。  
(数の子土佐漬け)  
①数の子を含ませ出しAに漬ける。  
(アスパラガス煮)  
①アスパラガスをなめに切り、ゆがく。  
②含ませ出しBでさっと煮る。

## アイデア賞

## イタリア風サバの押し寿司弁当

[一般の部] 長沼 深佳(ながぬま みか・主婦/山梨県)



サバ

塩サバを酢を加えた湯で軽くゆでてから調理するので、生臭さと余分な塩分と油が抜け、骨と皮もたいへん取り除きやすくなります。らっきょう漬けとしょうゆがかくし味。

## 材料 (4人分)

ベーコン……………40g  
塩サバ(3枚おろし)……………360g  
パプリカ(赤黄緑)……………各1個  
温かいごはん……………3合分  
すし酢……………90cc  
玉ねぎ……………80g  
セロリ……………40g  
パプリカ……………40g  
らっきょう漬……………30g  
種なし黒オリーブ……………20g  
にんにく……………1片  
オリーブ油……………大さじ1/2  
バルサミコ酢……………50cc  
トマトペースト……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ1〜1と1/2

ドライハーブ(バジル・オレガノ・タイム)……………各少々  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
(付け合わせ)  
プチトマト……………適量  
ビクルス……………適量  
黒オリーブ……………適量

## 作り方

- ①温かいごはんはすし酢を混ぜ、すし飯を作る。
- ②パプリカはオーブントースターまたは焼き網で表面が焦げるまで焼き、冷水に取って皮をむき、5mm幅の帯状に切り、軽く塩をふって置く。
- ③鍋に湯1リットルを沸かし、酢大さじ2(分量外)を加え、サバを半分ぐらいの大きさに切って入れ、2分ぐらいゆでたらざるにあける。(このとき、ベーコンの脂抜きもしてしまう。)サバの皮と骨を取り除き、粗くはぐしておく。
- ④Aの材料をすべてみじん切りにする。
- ⑤フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら玉ねぎとセロリとベーコンを加えて透き通るまで中火で炒める。
- ⑥⑤へはぐしたサバ、らっきょう漬、黒オリーブを加え、全体がホロホロの状態になるまで炒める。
- ⑦⑥へBを合わせて入れ、汁気がなくなるまでさらに炒め、ドライハーブを加え、味を見て、塩こしょうで味を整える。
- ⑧すし型を用意し、内側に大きめに切ったラップをし、すし飯の1/6量を入れて平らにならし、⑦の1/3量を均等にのせ、その上から1/6量のすし飯を入れて、一度軽く押さえる。この上に②のパプリカの水煮をペーパータオルなどで取ったものを彩りよく全体に並べ、蓋で強く押さえて型からはずす。同様に、あと2つ押し寿司を作る。
- ⑨出来上がった押し寿司を6等分にそれぞれ切り分け、スライスした黒オリーブを飾る。弁当箱や竹の皮などに入れ、プチトマトとビクルスを添える。





【学生の部】

# シーチキンと出会ったら…弁当

佐野 敦子(さの あつこ・学生/栃木県)



ツナ



サケ



エビ



コロッケ、ごはんそれぞれにツナを入れて  
美味しさを生かしました。

## 材料 (4人分)

〈シーフードミックスのマヨネーズ炒め〉  
マヨネーズ炒め  
エビ ……………10尾  
イカの胴 ……………1/2杯  
貝柱 ……………20個  
チンゲン菜 ……………2株  
バター ……………大さじ1/2  
サラダ油 ……………大さじ1/2  
酒 ……………大さじ1/2  
マヨネーズ ……………大さじ1  
塩 ……………適量  
粗びきこしょう ……………適量  
〈サケの三度笠〉  
サケのフレーク ……………半量  
しいたけ ……………12枚

マヨネーズ ……………大さじ3  
みそ ……………小さじ2  
青ノリ ……………適量  
〈ツナとかぼちゃのコロッケ〉  
ツナ缶 ……………2缶  
かぼちゃ ……………450g  
玉ねぎ ……………1個  
塩 ……………少々  
こしょう ……………少々  
天ぷら粉 ……………大さじ3  
パン粉 ……………適量  
揚げ油 ……………適量  
ケチャップ ……………大さじ2  
とんかつソース ……………大さじ4  
ブロッコリー ……………1/2個  
アスパラガス ……………2本

りんご ……………1/4個  
レタス ……………2枚  
〈ツナの炊き込みご飯〉  
ツナ缶 ……………2缶  
油揚げ ……………1枚  
にんじん ……………1本  
しいたけ ……………4枚  
生姜 ……………2片  
いんげん ……………少々  
米 ……………4カップ  
ノリ ……………1/2枚  
しょうゆ ……………大さじ3  
みりん ……………小さじ2  
塩 ……………小さじ1と1/5  
酒 ……………大さじ4

## 作り方

〈シーフードミックスのマヨネーズ炒め〉

- ①エビは尾とひと節を残して殻をむき、背わたを取る。イカは、1cm角に切り、切れ目を入れる。チンゲン菜は、1枚ずつはがして2cmの長さに切る。
- ②フライパンにバター、サラダ油を熱して一気に炒め、マヨネーズを加えてからめる。チンゲン菜を加えて炒め合わせ、軽く塩をふり、こしょうをたっぷりとする。酒を加えて大きく混ぜ合わせ、火を止める。

〈サケの三度笠〉

- ①しいたけは軸を取り、軸はいしづきを取ってみじん切りにする。
  - ②サケフレーク、しいたけ軸、マヨネーズを混ぜ合わせる。
  - ③しいたけの笠の裏にみそを均等に塗り、②を等分にしてのせる。耐熱容器に並べてラップをかけ、電子レンジで5〜6分加熱し、青ノリをそれぞれふる。
- 〈ツナとかぼちゃのコロッケ〉
- ①かぼちゃは皮をむき一口大に切ってラップを包み電子レンジで約9分加熱する。熱いうちにフォークでつぶす。
  - ②①に缶汁を切ったツナ、みじん切りにした玉ねぎ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。

- ③②を6等分して丸める。同量の水でといた天ぷら粉にくぐらせ、パン粉をまぶす。
- ④油で揚げる。

〈ツナの炊き込みご飯〉

- ①米は洗って、ざるに上げておく。
- ②油揚げ、にんじんは短冊切りに、しいたけはいしづきを取って薄切りに、生姜は千切りにする。
- ③炊飯器に①を入れ、Aを加えて水を目盛まで入れ、ひと混ぜする。
- ④②をのせ、ツナを缶汁ごと加えて混ぜ、炊く。
- ⑤あらかじめゆでた斜め切りのいんげんとノリを散らす。

【学生の部】

# 魚3弁当

橋本 紗織(はしもと さおり・学生/埼玉県)



メカジキ



ホタテ



ブラックタイガー

フワッとした衣に包まれたジューシーな  
シーフードが梅肉とよく合います。  
なによりおいしいお弁当です。

## 作り方

〈シーフードのフリット〉

- ①メカジキとホタテ柱は、8等分しておきエビのわたを取り、少し切り身を入れておく。小麦粉ににまぶし、衣(Aを合わせたもの)をからませ揚げ油200℃位でカラッと揚げる。
- 〈ワカメときゅうりのイタリアン風〉
- ①水でのはしたワカメときゅうりの水気を切りボールに入れ、香辛料Bで合わせ味を整える。
- 〈ごはん〉
- ①ごはんをボールに移し、刻んだ青じそと塩を入れよく合わせる。俵型にし、1人前6個作り回りをのりで囲む。
- 〈ソース〉
- ①ボールにCを入れよく合わせホイロに移す。
- 〈お弁当箱に盛る〉
- ①ごはんやシーフードのフリットとソースを入れ、ブロッコリーとプチトマトを入れ出来上がり。

## 材料 (4人分)

メカジキ(8切れ) ……………100g  
ホタテ柱(8切れ) ……………(L・4個) 120g  
ブラックタイガー(わた抜き頭なし) ……………(M・8本) 100g  
ワカメ ……………少々  
きゅうり ……………少々  
ブロッコリー ……………少々  
プチトマト ……………少々  
小麦粉 ……………60g  
A卵 ……………(M) 2個  
水 ……………60cc  
塩・砂糖・オリーブオイル・  
Bレモン汁・ピンクペパー・  
Cオレガノ・バジル ……………適量  
練り梅 ……………40g  
マヨネーズ ……………40g  
ノリ ……………2枚  
青じそ ……………少々





【学生の部】

# 海の恵みランチ

森 未来子(もり みきこ・学生/神奈川県)



サバ



タコ



カツオ



サバご飯—サバを甘辛く焼いてご飯に混ぜるだけ。  
タコ入り卵焼き—レンジで作る簡単卵焼き。  
カツオのチーズはさみ焼き—練りごまとピリ辛みそ風味。  
付け合せ—粉ふきかぼちゃにきな粉を加えて。

## 材料 (4人分)

(サバご飯)

ごはん……………400g  
サバ……………400g(半身2枚)  
酒……………大さじ1  
青じそ……………6g(10枚)  
サラダ油……………小さじ1  
白ごま……………少々  
しょうゆ……………大さじ2  
A 砂糖……………大さじ2  
みりん……………大さじ1

(タコ入り卵焼き)

卵……………4個  
だし汁……………100cc  
塩・こしょう……………少々  
刺身用タコ……………45g  
グリーンアスパラガス……………40g(細5本)

(カツオのチーズはさみ焼き)

カツオ(切り身)……………275g  
塩・こしょう……………少々  
チーズ(四角)……………1枚  
小麦粉……………5g  
サラダ油……………小さじ1  
白練りごま……………10g  
B 砂糖……………5g  
みそ……………5g  
酒……………小さじ1  
豆板醤……………2g  
(付け合わせ)  
(きな粉ふきかぼちゃ)  
かぼちゃ……………40g  
きな粉……………小さじ1  
(その他)  
オレンジ……………35g  
サラダ菜……………1枚

## 作り方

(サバご飯)

- ①サバは骨を包丁で切り落とし、一口大に切り、酒大さじ1をふっておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①のサバを焼き、焼き色がついた調味料Aを入れ、からめる。調味料が少々残る程度で火を止める。
- ③青じそは千切りにする。
- ④温かいごはん②のサバをたれごと入れ、青じそも入れて混ぜる。
- ⑤弁当箱に詰め、白ごまをふる。

(タコ入り卵焼き)

- ①グリーンアスパラガスは塩を少々加えた熱湯でゆで、冷

水につけ、縦半分に切る。

- ②卵をボールに溶きほぐし、だし汁、塩こしょう少々を加えて混ぜる。
- ③刺身用タコは細かく切る。
- ④②を耐熱用タッパーに入れ、レンジに1分かけて混ぜ、それを3回繰り返し半熟状にする。
- ⑤細長い耐熱用タッパーに④の卵1/3量を入れ、縦半分に切ったアスパラガスを並べ、上に卵1/3量を入れ、タコを並べ、残りの卵をのせ、レンジに3分かける。

(カツオのチーズはさみ焼き)

- ①カツオは半分に切り、それぞれ横に切れ目を入れ、塩こしょうする。

- ②調味料Bを混ぜたものを切れ目を入れた中に塗り、半分に切ったチーズをはさむ。
- ③カツオに小麦粉をまぶし、フライパンでサラダ油を熱し、表面に焦げ目がつくまで焼く。
- ④カツオ半分を4等分に切る。(全部で8等分、1人2切れ)

(付け合わせ)

- (きな粉ふきかぼちゃ)
- ①かぼちゃは一口大に切り、ひたひたの水に入れ煮る。
  - ②かぼちゃが煮えたら湯を捨て、鍋を火にかけ水分をとばし、きな粉を入れて蓋をして何回かふる。
- (オレンジ)
- ①くし型に切り、食べやすいように切れ目を入れる。

【学生の部】

# シーフードライス まきまき弁当

橋爪 あかり(はしづめ あかり・学生/三重県)



エビ



イカ



タコ

シーフードものと野菜をたくさん使い、見た目も色合いをきれいにしました。

## 材料 (4人分)

(シーフードライスのポパイ巻き)  
エビ……………12尾  
イカ……………1/2杯  
タコ……………50g  
にんじん……………1本  
玉ねぎ……………1個  
ごはん……………400g  
ケチャップ……………大さじ4  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
ほうれん草……………4枚  
(ヘルシー和え)  
えのき……………80g  
ワカメ……………50g  
梅干し……………8個

(サケのみそチーズ焼き)

サケ……………2切れ  
みそ……………適量  
とろけるチーズ……………2枚  
(かば茶巾)  
かぼちゃ……………50g  
エビ……………8尾  
塩……………少々  
砂糖……………少々  
(エビたま巻き)  
エビ……………8尾  
卵……………2個  
にんじん……………1/2個  
玉ねぎ……………1/4個  
塩……………少々  
こしょう……………少々



## 作り方

(シーフードライスのポパイ巻き)

- ①フライパンに油を熱し、にんじん、玉ねぎを軽く炒める。次にエビ、イカ、タコを加えさらに炒める。炒まったらごはんを入れ、ケチャップ、塩こしょうで味付けする。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、ひとつまみ塩を入れておく。ほうれん草を入れ色がよくなったらざるに上げる。よく水気を切っておく。
- ③ほうれん草をばし、①をスプーン2杯ぐらいのせて、ぐるっと巻く。同様に全部巻いていく。形がくずれそうなのは

はサランラップで形を整える。

(ヘルシー和え)

- ①えのきとワカメをさっとゆでる。ざるに上げ、水気をよく切る。
- ②梅干しの種を取り、包丁で細かくしておく。
- ③①をしばりボールに入れ、②を混ぜ合わせる。

(サケのみそチーズ焼き)

- ①サケ1切れを半分にしておく。全体にみそをつけておく。
- ②とろけるチーズを半分に切り①ののせ、電子レンジで2分加熱する。

(かば茶巾)

- ①かぼちゃを薄く3cm幅ぐらいに切り、柔らかくなるまでゆでる。
- ②エビも細かく切り、さっとゆでる。
- ③①をすりつぶし、②を混ぜ合わせる。
- ④ラップに一口分入れ、茶巾にする。(エビたま巻き)
- ①エビ、玉ねぎ、にんじんを細かく切り刻む。
- ②卵を割り、塩こしょうを入れ混ぜておく。
- ③フライパンで①を炒め、炒まったら②を入れ、大きく円をかくように混ぜながら焼く。





ハンバーグは中までしっかり焼き、トマトを炒めるときは、あまりつぶれないように注意します。和え物は弁当箱に盛る直前に。

## 材料 (4人分)

〈おにぎり〉	塩……………小さじ2/3
サケフレーク……………100g	こしょう……………少々
ごはん……………400g	〈ツナとキャベツのディップ〉
あさつき……………40g	ツナ(缶詰)……………100g
味ノリ……………8枚	キャベツ……………160g
〈ハンバーグ〉	パセリ……………少々
イカの胴……………120g	マヨネーズ……………小さじ8
白身魚のすり身……………320g	A 塩……………少々
塩……………ごく少々	〈きゅうりの酢の物〉
片栗粉……………小さじ2	きゅうり……………80g
青じそ……………4枚	塩……………少々
レモン……………20g	ワカメ(戻して)……………30g
酒……………小さじ4	シラス干し……………10g
油……………適量	青じそ……………8枚
〈中国風炒め〉	酢……………小さじ6
冷凍エビ……………120g	だし汁……………小さじ6
トマト……………1個	しょうゆ……………小さじ2
卵……………4個	B 砂糖……………小さじ2箇
塩……………少々	〈ウインナー〉
サラダ油……………大さじ4	ウインナー……………4個
酒……………大さじ2	プチトマト……………1個
	油……………適量

## 作り方

- 〈おにぎり〉
- ①ごはんはサケフレークとあさつきをまぶし、おにぎりにして、味ノリを巻く。
- 〈ハンバーグ〉
- ①イカはみじん切りにし、すり身状にする。白身魚もすり身にする。塩、酒、片栗粉を入れてよく混ぜ、小判型にまとめる。
  - ②フライパンに油を熱して①を入れ、両面をこんがり焼き、弱火にして中まで火を通す。

- 〈中国風炒め〉
- ①エビは室温に戻す。トマトはくし型に切る。
  - ②ボールに卵をほぐして、塩こしょうをする。
  - ③中華鍋にサラダ油を流し入れ、炒めて炒り卵を作り、いったん取り出す。
  - ④残りの油を熱して、エビを炒め、色が変わったらトマトをさっと炒めて、炒り卵を戻し入れ、酒をふり、塩こしょうする。
- 〈ツナとキャベツのディップ〉
- ①ツナは缶詰を軽く切り、はくす。
  - ②キャベツは千切りにして塩をふってもみ、さっと水洗いし、

- て固くしぼる。
- ③①②をAで和え、パセリを添える。
- 〈きゅうりの酢の物〉
- ①きゅうりは薄い小口切りにしてボールに入れ、塩少々をふる。
  - ②ワカメは熱湯にさっと通し、一口大に切る。
  - ③シラス干しは熱湯をかける。
  - ④青じそは千切りにし、水気をしぼった①②を混ぜ、Bで和える。
- 〈ウインナー〉
- ①ウインナーをカニ型に切る。
  - ②フライパンを熱し、油をしき焼く。

# お弁当持ってどこ行こう？



ブロッコリーとシーフードがよく合っています。パセリ、プチトマトを使い色どりよくしました。



## 材料 (4人分)

〈ブロッコリーとシーフードの中華炒め〉	〈黄身だれ〉
シーフードミックス……………200g	卵黄……………2個
酒……………大さじ1	塩……………小さじ1/4
片栗粉……………小さじ1/2	薄口しょうゆ……………少々
ブロッコリー……………1株	みりん……………少々
塩……………少々	〈タラコご飯〉
A 砂糖……………小さじ1/2	タラコ……………2腹
ごま油……………小さじ1/2	ごはん……………茶碗4杯
塩……………小さじ1/2	あさつき……………大さじ4
片栗粉……………小さじ1/2	〈チーズのお団子〉
水……………大さじ1	一口チーズ……………24個
こしょう……………少々	黒ごま……………適量
〈サケのオープン焼き〉	〈オーロラサラダ〉
生サケ……………大4切れ	きゅうり……………2本
酒……………1/4カップ	ゆで卵……………2個
薄口しょうゆ……………1/4カップ	マヨネーズ……………大さじ4
油……………少々	ケチャップ……………大さじ2
	パセリ……………適量
	プチトマト……………適量

## 作り方

- 〈ブロッコリーとシーフードの中華炒め〉
- ①シーフードは、電子レンジで30秒〜1分加熱して解凍する。酒、片栗粉を下味をつけておく。
  - ②ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯でゆでる。Aをあらかじめ合わせておく。
  - ③フライパンに油をひき、①とブロッコリーを炒め、Aを回しかける。

- 〈サケのオープン焼き〉
- ①生サケを半分に切り、酒、薄口しょうゆの下味につける。
  - ②オープンの天板にアルミ箔をしき、油を塗る。
  - ③②の上に①を並べる。
  - ④切り身に黄身だれを塗り、160℃で3分焼く。
- 〈タラコご飯〉
- ①タラコ2腹を両面焼きし、薄皮を取ってほぐす。
  - ②温かいごはん①とあさつきを加え、混ぜる。

- 〈チーズのお団子〉
- ①一口サイズのチーズに黒ごまをまぶし、何もまぶしていないチーズは真ん中に刺す。
- 〈オーロラサラダ〉
- ①きゅうり2本は1/2目に皮をむき、1cmの厚さの輪切りにする。
  - ②ゆで卵は①と同じくらいに切る。
  - ③マヨネーズとケチャップを混ぜる。
  - ④①②を合わせ、③で和え、パセリのみじん切りをふり、プチトマトを飾る。



【学生の部】

# うさぎとかめさん

上辻 久光(かみつじ ひさみつ・小学生・京都府)



イワシ



## 材料 (4人分)

ごはん……………茶碗4杯  
卵……………4個  
イワシ……………600g  
玉ねぎ……………1/2個  
パン粉……………1/2カップ  
A卵……………1個  
みそ……………大さじ2  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
ピーマン……………6個  
三度豆……………100g  
さつまいも……………1/2本  
はちみつ……………大さじ2  
きゅうり……………1本  
カニかまぼこ……………少々  
ごま・砂糖・しょうゆ・ケチャップ・  
酢・食紅・油……………適量

イワシは身を細かくしているの  
で、魚嫌いの人も食べられます。  
みそが入っているの、魚のにおい  
も和らぎます。

## 作り方

- ①イワシは頭、はらわたを取って手開きし、中骨を取って身を包丁でたたく。玉ねぎはみじん切りにし、油少々で炒める。  
Aの材料を全部混ぜ合わせ、フライパンで焼く。
- ②ゆで卵を4個作る。
- ③イワシバーグ、ゆで卵、きゅうり、かめのように見せる。
- ④ごはんをうさぎ型のおにぎりに作る。きゅうり、かまぼこ、食紅でうさぎのように見せる。
- ⑤きゅうりとカニかまぼこの酢の物を作る。
- ⑥ピーマンを油で炒める。
- ⑦三度豆はへたとすじをとり適当な大きさにわり、すりごま、砂糖、しょうゆで和える。
- ⑧さつまいもは皮をむき適当な大きさに切り水にさらす。水から上げ、なべでやわらかくなるまで煮る。はちみつと塩少々を入れてからめる。

【一般の部】

# 2種のおこわ弁当

加藤 美香(かとう みか・会社員・東京都)



サケ



ヤリイカ



ヒジキ

今日は紅葉でも見ようかとそんな気分の時に、  
いつもの材料だけちょっと懐石きどりに風情を楽しめ、  
ワッパや籠に入れて持っていきたいお弁当。

## 材料 (4人分)

(2種のおこわ)

生サケ……………2枚  
ヤリイカ……………4杯  
もち米……………2カップ  
干しいたけ……………4枚  
にんじん……………1/2本  
油揚げ……………1枚  
コンブ……………10cm角1枚  
白ごま……………適量  
柚子……………適量  
水……………1カップ  
だし汁……………1カップ  
塩……………適量  
しょうゆ……………大さじ5

酒……………大さじ7  
砂糖……………小さじ1  
片栗粉……………適量  
(水菜の煮びたしおひなりさん)  
水菜……………1把  
油揚げ……………2枚  
ノリ……………適量  
だし汁……………適量  
しょうゆ……………大さじ2  
砂糖……………小さじ1  
(ポテサラ ピーマンカップ入り)  
おこわで使わなかったサケ  
じゃがいも……………中2個  
にんじん……………1/2本  
ピーマン……………4個

酒……………大さじ2  
塩……………適量  
マヨネーズ……………適量  
(蒸し豆腐卵)  
乾燥ヒジキ……………  
…ひとつかみ(20ccくらい)  
にんじん……………1/4本  
干しいたけ……………2枚  
好みでえんどう豆、  
えだ豆など……………適量  
豆腐……………1/2丁  
卵白……………1個分  
しょうゆ……………大さじ3  
砂糖……………大さじ3  
酒……………大さじ3



## 作り方

(2種のおこわ)

- ①干しいたけをカップ1の水で戻す。細切りする。
- ②おこわ(もち米)は1晩水につけておく。
- ③①の戻し汁、細切しいたけ、②のもち米、コンブ10cm角1枚と塩小さじ1/2、しょうゆ大さじ1、だし汁カップ1(計2カップになるように)でたく。(いかおこわ)
- ④にんじんは細切りする。
- ⑤油揚げは油抜きし、細切りする。
- ⑥イカは、わた・足をはずし、皮をとる。ゲソは具用に1口大にブツ切りしておく。
- ⑦しょうゆ大さじ2、酒大さじ2で①②の具を細火で煮る。水気がなくなる頃ブツ切りにしたゲソを入れる。水気をきる。
- ⑧炊けたおこわの半分に④の具を混ぜる。
- ⑨イカの胴に具入りのおこわ⑤を詰める。ようじでとめる。
- ⑩しょうゆ大さじ2、酒大さじ3、砂糖小さじ1で⑥を弱火で煮る。イカに火が入ったら取り出す。
- ⑪残った煮汁に水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、いかおこわにかけ直す。
- (鮭おこわ)

- ①サケの背側をそぎ切りにする。腹の方は使わない。皮ははいで1切身から2枚とる。
- ②①に酒大さじ2、塩を少々ふりかけ蒸し器で7〜8分蒸す。
- ③炊けたおこわの残り半分にいった白ごまを混ぜる。
- ④ごまを混ぜたおこわを大きめの寿司握りにし、線切りの柚子をのせる。
- ⑤④の上に②の蒸したサケをのせて型つける。  
(水菜の煮びたしおひなりさん)
- ⑥水菜をゆでて、しぼる。
- ⑦だし汁、しょうゆ大さじ2、砂糖小さじ1で①をひたひたで30分くらいひたす。
- ⑧水菜を出し、軽くしぼって、油揚げの長さに切る。
- ⑨油揚げした油揚げを半分に切り、口を開き、ひっくり返す。
- ⑩油揚げに②の残り汁で煮切り、軽くしぼる。
- ⑪油揚げに水菜を詰める。
- ⑫ノリを別にとって行き、巻いていただく。  
(ポテサラ ピーマンカップ入り)
- ⑬じゃがいもは皮をむき1cmの厚切りに、にんじんは5mmの厚切りにしゆでる。
- ⑭サケに酒大さじ2、塩少々をかける。皮はいでおく。
- ⑮ピーマンは頭を落とし、種を出し、カップにする。

- ①①をゆでている落とし蓋の上で③のピーマンを蒸し、冷やしておく。
- ②②をゆでている落とし蓋の上で②のサケを蒸す。水気をふき取り、粗くほぐす。
- ③①の水気をとばし、⑤のサケを入れ、冷えてから塩少々、マヨネーズでざっくり和える。
- ④ピーマンのカップに詰める。  
(蒸し豆腐卵)
- ⑤ヒジキ煮物を作る。(おこわの余った材料でよい)  
ヒジキ、干しいたけはもどしておく(ヒジキは15分位でよい。しいたけは1晩がよい。)にんじん、しいたけは細切りにし、しょうゆ大さじ3、砂糖大さじ3、酒大さじ3で3分程煮、そこにヒジキを加えて煮汁がなくなるまで煮る。(煮汁がなくなったら干しいたけの戻し汁を加える。)豆を入れるなら先にゆでてざく切りにしておく。
- ⑥ヒジキの煮物の予熱がとれたら豆、水切りした豆腐半丁を混ぜる。卵白を入れ混ぜる。
- ⑦巻きすの上にラップをしきその上に具をしき巻く。端はビニールタイでくるみ(キャンディくるみ)とめておく。
- ⑧巻きすに輪ゴムをかけ固定して15分蒸す。
- ⑨予熱がとれてから切る。(熱いうちは切れない。)



## 【一般の部】

## 冷え症OLのエビいっぱい弁当

友松 紀子(ともまつ のりこ・主婦/東京都)



桜エビ



エビ、紅花、松の実、クランベリー、ブルーベリーなど体を冷やさない、ミネラルの多いヘルシーな材料を用いました。冷めても美味しく食べられます。サラダ・コンブ煮などは前日に作っておけます。

## 材料 (4人分)

小麦粉……………50g	切リイカ……………少々
片栗粉……………10g	油……………適量
ベーキングパウダー…小さじ1/2	酒……………大さじ1
サラダ油……………適量	しょうゆ……………大さじ1
松の実……………10g	砂糖……………大さじ1/2
(トマトソース)	〈さつまいもとりんごのサラダ〉
むきエビ (小) ……100g	ドライフルーツ添え)
玉ねぎ……………中1/4個	さつまいも……………200g
赤パプリカ……………1/2個	りんご……………1/4個
こしょう……………適量	グラニュー糖……………少々
油……………適量	レモン汁……………適量
「ケチャップ」……………大さじ2	ブルーベリー……………4~8個
A水……………大さじ1	クランベリー……………10~20個
中華だし粉末……………少々	マヨネーズ……………大さじ2
〈切りコンブのきんぴら風〉	牛乳……………大さじ1
切りコンブ……………100g	〈その他〉
卵……………1個	サラダ菜・クレソン…少々

## 作り方

- 〈桜エビご飯〉
- ①米をとぐ。はじめに桜エビ10g、紅花、塩各ひとつまみを入れ、普通に炊く。
  - ②桜エビ5gをフライパンで炒り、しょうゆを回しかける。
  - ③炊き上がった、炒った桜エビをさっくり混ぜ盛る。黒ごまをふり、梅干しをのせる。
  - 〈むきエビの変わりフライとトマトソース〉
  - ①粉類をふるって混ぜ、卵を割り入れ混ぜる。サラダ油、粗

くつぶした松の実を混ぜる。

- ②エビは半分に開き、タラは食べやすい大きさに切り、塩こしょうをし、衣をつけて揚げる。
- ③玉ねぎ、赤パプリカは1cm角に切り、熱したフライパンに油をひいてエビと炒める。Aを入れなじませ、こしょうで整える。
- 〈切りコンブのきんぴら風〉
- ①いんげんは斜め細切り、コンブは7~8cm幅に切る。油をひいた鍋でいんげん、コンブを炒め、Bで味付けし、汁気がなくなるまで煮る。

〈さつまいもとりんごのサラダ ドライフルーツ添え〉

- ①さつまいもは皮をむき、適当に切って柔らかくゆで、粗くつぶす。りんごは厚めにスライスし細切り、レモン汁をかける。
- ②さつまいも、りんご、C、グラニュー糖を合わせる。
- ③水煮した(ドライのままでもよい)ブルーベリー、クランベリーを添える。
- 〈その他〉
- 弁当箱にサラダ菜をしき、フライやサラダを盛り付けクレソンを飾る。

## 【一般の部】

## 鮭と里芋のなめらかコロッケ弁当

重弘 めぐみ(しげひろ めぐみ・会社員/東京都)



サケ

里いもを使うことによって、食感がなめらかなコロッケは、冷凍のものを使うことによって時間が短縮できます。味にアクセントをつけるためにガーリックパウダーを使用しました。

## 材料 (4人分)

〈サケと里いものコロッケ〉	しょうゆ……………大さじ1
生サケ (切り身) ……2切れ	黒ごま……………少々
里いも (冷凍) ……250~300g	〈ブロッコリーとベーコンときのこのソテー〉
玉ねぎ……………中1個	ブロッコリー……………1株
コーン (冷凍) ……30g	ベーコン……………2枚
バター……………20g	しめじ……………1パック
ガーリックパウダー……………小さじ1	バター・パルメザンチーズ
塩・こしょう……………少々	粗びき黒こしょう・塩……………適量
パン粉……………30g	〈梅シラスごはん〉
パセリ (ドライ) ……小さじ3	ごはん……………茶碗4杯分ぐらい
溶き卵……………1個分	シラス干し……………50g
小麦粉・揚げ油……………適量	梅干し……………5~6枚
(かぼちゃの甘煮)	青じそ……………5~6枚
かぼちゃ……………1/4個	カツオ節……………小1パック (3g)
水……………1カップぐらい	ごま……………大さじ1と1/2
はちみつ……………大さじ1	しょうゆ……………大さじ1と1/2
砂糖……………小さじ2	ミニトマト……………適量

## 作り方

〈サケと里いものコロッケ〉

- ①生サケは皮をはぎ、骨を取って1cm角に切る。里いもは電子レンジで加熱する。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにバター、玉ねぎを入れ、しんなりとするまで炒める。
- ③サケとコーンを加え、塩、こしょう、ガーリックパウダーを入れ、サケに火が通るまで炒める。
- ④加熱した里いもを温かいうちにつぶし、③を加える。あら熱を取り、形成する。
- ⑤パン粉にパセリを加え、すり鉢ですりつぶし、細かいパン粉を作る。

⑥④に小麦粉をつけ、溶き卵にくぐらせ、パン粉をつけてキツネ色になるまで揚げる。

〈かぼちゃの甘煮〉

- ①かぼちゃは7mmぐらいにスライスし、広めの鍋になるべく重ならないように並べ、水、はちみつ、砂糖、しょうゆを加え、蓋をして、蒸し煮にする。
- ②水分がなくなる寸前になったら、完全に水分がとぶまで鍋をふる。
- ③盛り付けたら黒ごまをふりかける。
- 〈ブロッコリーとベーコンときのこのソテー〉
- ①ブロッコリーは一口大にばらし、塩ゆでする。ベーコンは5

~7mm幅に切る。しめじは1本づつにばらす。

- ②フライパンにバター、ベーコンを入れ、ベーコンがカリカリになる手前でしめじを入れる。
- ③しめじに軽く火が通ったら、ブロッコリーを加え、軽く炒める。
- ④盛り付けたら、パルメザンチーズ、黒こしょうをふる。
- 〈梅シラスごはん〉
- ①梅干しは種を取り、みじん切りにする。青じそはみじん切りにする。
- ②ごはん以外の具をあらかじめボールでよく混ぜ合わせ、ごはんを加えてよく混ぜる。





【一般の部】

# 秋魚(アキウオ)のロールライス弁当

桐沢 佳子(きりさわ けいこ・専業主婦/奈良県)



サンマ



サンマの下味にフレンチドレッシングを使用したので、小骨も気にならず、冷めても柔らかく食べられます。ごはんには卵黄を使ったので、ラップで巻き温めただけで簡単に出来上がってしまうので、お弁当に最適。

## 材料 (4人分)

(サンマのロールライス)

サンマ	4尾
ごはん	2合
シラス	大さじ2
青じそ	大さじ2
白ごま	大さじ2
卵黄	4個分
山椒の葉	16枚
フレンチドレッシング	大さじ4
玉ねぎ	大さじ2
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ4
砂糖	大さじ2
水	大さじ4
小麦粉	適量
カレー粉	適量

〈揚げワカメのレタス巻き〉

セロリ	8本分
塗るチーズ	適量
ワカメ	10g
ベーコン	8枚
レタス	適量
七味唐辛子	少々
粒こしょう・塩	少々
ごま油	大さじ3
〈ブロックの豆腐マヨネーズかけ〉	
ブロック豆腐	適量
絹ごし豆腐	大1
マヨネーズ	大さじ2
すりごまペースト	大さじ2
塩・こしょう	少々
砂糖	大さじ2
牛乳	少々
プチトマト	適量

## 作り方

(サンマのロールライス)

- ①サンマは3枚におろす。1枚を横半分にし、16枚にする。
- ②①をボールに入れ、Aを加え、20分くらいつけ込む。
- ③卵をよく溶き、ざるでこす。シラスはごま油で炒め、青じそは千切りにする。
- ④ボールに③と白ごまを入れ、ごはん混ぜる。(塩気が足りないようなら、ここで付け加える。)
- ⑤Bの調味料と、3枚におろした中骨少量を入れ、軽く煮

立てる。

- ⑥②の水気をふき取り、Cを薄くまぶし、火を通す。⑤を2/3入れ、味がからんだら火を止める。
  - ⑦ラップに山椒の葉、1切れのサンマ⑥を入れ、④を16等分したものを入れ、⑥の残りの1/3の汁を少量かけて、両端をキャンディーのようにねじる。
  - ⑧レンジで3分くらい(8本)温めて出来上がり。
- 〈揚げワカメのレタス巻き〉
- ①ワカメを湯通しして、水気を取り、一口大に切る。ごま油

- でカリッと炒め、七味、粒こしょう、塩を少々ふっておく。
- ②セロリはすじを取り、長さ7cmで巻きやすい太さにする。
  - ③レタスを広げ、セロリ、塗るチーズ、①を巻き、最後にベーコンをらせん状に巻いて、フライパンでカリッと焼き上げる。
  - ④半分に切って盛り付ける。
- 〈ブロックの豆腐マヨネーズかけ〉
- ①ブロック豆腐は塩ゆでにし、小分けにする。
  - ②絹ごし豆腐をすり、すりごまペースト、マヨネーズ、塩、こしょう、砂糖を入れ、様子を見て、固ければ牛乳少量で調整する。

【一般の部】

# 竜宮弁当

米来 絵美(よねき えみ・主婦/鹿児島県)



ヒジキ



ホタテ



エビ

酢、みそ、唐辛子などを使って冷めても美味しく食べられるように工夫しました。竜宮寿司にはヒジキ、サーモン巻きにはアオサが入っておりとてもヘルシー。いつも食べる人の笑顔のあふれるお弁当作りを目指しています。



## 材料 (4人分)

〈竜宮寿司〉

米	3合
コンブ	5cm
酒	大さじ1
ヒジキ(生)	30g
すし酢	90cc
ホタテ	8個
エビ	8尾
にんじん	1と1/2本
だし汁	2カップ
しょうゆ	大さじ2
Aみりん	大さじ3
砂糖	大さじ2
水溶き片栗粉	適量

山椒の葉	少々
〈海のピリ辛和え〉	
殻付きアサリ	8個
ムール貝	8個
イカ	1杯
ほうれん草	1/2束
パプリカ(黄色)	少々
小ねぎ	少々
スイートチリソース	大さじ4
トマトケチャップ	大さじ2
白ワイン	大さじ3
にんにく	1片
オリーブ油	適量
(付け合せ)	
ラデッシュ	6個

サーモンのレタス・パセリ・果物	適量
(サーモン巻き(アオサ風味))	
サーモン(薄切り)	8枚
エビ	240g
アオサ	50g
みそ	大さじ2
B砂糖	大さじ4
酒	大さじ2
片栗粉	少々
白ワイン	少々
Cレモン汁	少々
塩・こしょう	少々
溶けるチーズ	4枚
パセリ	少々

## 作り方

〈竜宮寿司〉

- ①炊飯器にいだ米、酒、コンブ、よく洗った生ヒジキを加え、水を入れ、固めにごはんを炊く。
- ②コンブを取り出し、熱いうちにすし酢を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。
- ③Aの調味料の1/3量とだし汁を鍋に入れ、まずにんじんを煮る。にんじんに火が通ったら、ホタテ、エビを加えてさっと煮る。
- ④③の煮汁を1カップこして取り分け、Aの残りの調味料を加えて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけて、蒲焼きのたれを作る。

- ⑤弁当の容器に①のすし飯を詰め、④のたれをはけで塗り、その上に③のエビ、ホタテ、にんじんをのせ、上からたれを塗る。最後に、手のひらでたたいて香りを十分出した山椒の葉を飾る。
- ⑥アサリとムール貝は塩水でよくこすり洗しておく。
- ⑦ほうれん草を固めにゆで、水気をしぼり、2cm幅に切り分ける。パプリカは1cm角に切る。
- ⑧フライパンでオリーブ油を熱し、みじん切りにしたにんにくを香りが出るまで炒める。そこにアサリ、ムール貝を入れ、白ワインをふりかけて、蓋をし弱火で蒸し焼きにする。殻が開いてきたら、②のパプリカを入れて炒め、続いてほうれん草、

- スイートチリソースとトマトケチャップを入れて和えるように炒める。火を止め、みじん切りにした小ねぎをふりかける。
- (サーモン巻き(アオサ風味))
- ①エビは殻をむき、背わたを取って、きれいに洗ったアオサといっしょに包丁で細かくたたく。
  - ②Bの調味料を①に混ぜ合わせ、8等分にしてラップで仮状にまとめる。
  - ③サーモンにCの調味料をふりかけておく。
  - ④②を電子レンジで3分間くらいかけて火を通し、ラップをはずして③のサーモンとチーズを巻き、200℃のオーブンでサーモンに火が通り、チーズがとろけた状態になるまで焼く。
  - ⑤みじん切りにしたパセリをふりかける。



## [浜の料理の部]

# スコッチサーモン弁当

鈴木 優美(すずき ゆうみ・学生/岩手県)



サケ



## 材料 (4人分)

〈スコッチサーモン〉  
 サケ……………200g  
 玉ねぎ……………80g  
 うずらの卵……………8個  
 パセリ(付け合わせ)……………少々  
 卵……………1個  
 小麦粉……………適量  
 パン粉……………適量  
 塩……………少々  
 こしょう……………少々  
 〈サーモンサラダ〉  
 スモークサーモン……………40g  
 レタス……………30g  
 ブロccoli……………100g

トマト……………60g  
 玉ねぎ……………40g  
 マヨネーズ……………適量  
 〈サケのクリーム煮〉  
 サケ……………120g  
 じゃがいも……………200g  
 にんじん……………80g  
 しいたけ……………40g  
 牛乳……………200g  
 バター……………適量  
 小麦粉……………適量  
 塩……………少々  
 こしょう……………少々  
 ごはん……………960g  
 たくあん漬……………適量

ひき肉のかわりにサケを使ってみました。

## 作り方

### 〈スコッチサーモン〉

①サケの身をすり鉢ですりつぶし、みじん切りにした玉ねぎを加え、よく混ぜる。そのとき、塩、こしょうをする。  
 ②①を丸めた中にゆでたうずらの卵を入れ、小麦粉、卵水、パン粉の順につけ、油で揚げる。

### 〈サーモンサラダ〉

①ブロッコリーをゆで、トマトはくし型、レタスは一口大にさき、玉ねぎは薄くスライスし、スモークサーモンとマヨネーズソースもいっしょに盛り付ける。

### 〈サケのクリーム煮〉

①サケと野菜をさいの目に切り、野菜はゆでる。  
 ②フライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れて炒める。牛乳を加えて、塩、こしょう、ホワイトソースを作る。  
 ③②に野菜とサケを入れて煮る。

## [浜の料理の部]

# 鮭笹寿司弁当

岩穴 尚子(いわあな なおこ・学生/岩手県)



サケ

笹の葉の防腐作用を利用しました。

## 作り方

〈サケの笹寿司〉  
 ①サケを塩焼きにしてほぐしておく。  
 ②ごはんに合わせて酢を混ぜて、①のサケを混ぜる。  
 ③②の寿司を笹で包む。  
 〈サケの唐揚げあんかけ〉  
 ①サケを一口大に切り、塩こしょうで味付けし、片栗粉をまぶして油で揚げる。  
 ②にんじん、しいたけを切り、鍋に入れ煮る。  
 ③しょうゆ、みりんを味付けして、水溶き片栗粉を加え、きぬさやを入れる。  
 ④揚げたサケにあんをかける。  
 〈酢生姜のイクラ和え〉  
 ①酢生姜を2cmぐらいに切っておく。  
 ②塩漬けたイクラと酢生姜を合わせ、酢で和える。  
 〈野菜の煮物〉  
 ①鍋にサケの骨で取っただし汁を入れ、にんじんを入れる。  
 ②しいたけを入れたら、しょうゆとみりんを味付けする。  
 ③焼き豆腐を入れ、煮立ったら火を止める。  
 〈サケ入り厚焼き卵〉  
 ①卵を溶いて、塩、こしょう、砂糖、サケのほぐし身を入れ、角焼きで3回ぐらいに分けて焼いていき、巻く。

## 材料 (4人分)

〈サケの笹寿司〉  
 ごはん……………960g  
 サケ……………200g  
 合わせ酢……………適量  
 笹……………適量  
 〈サケの唐揚げあんかけ〉  
 サケ……………240g  
 にんじん……………40g  
 しいたけ……………20g  
 きぬさや……………12g  
 塩……………少々  
 こしょう……………少々  
 片栗粉……………少々  
 しょうゆ……………適量  
 みりん……………適量  
 〈酢生姜のイクラ和え〉  
 酢生姜……………20g  
 イクラ……………40g  
 酢……………適量  
 〈野菜の煮物〉  
 焼き豆腐……………200g  
 しいたけ……………40g  
 にんじん……………60g  
 だし汁……………適量  
 しょうゆ……………少々  
 みりん……………少々  
 〈サケ入り厚焼き卵〉  
 卵……………4個  
 サケ……………80g  
 塩……………少々  
 こしょう……………少々  
 砂糖……………少々



## [浜の料理の部]

# 旨カラかつお(かつおピリカラ揚げ)

土谷 和子(つちや かずこ・主婦/宮城県)



カツオ



## 材料 (4人分)

カツオ……………1筋  
 サラダ菜……………数枚  
 長ねぎ……………適量  
 ごま……………少々  
 赤唐辛子……………少々  
 みりん……………少々  
 酒……………少々  
 しょうゆ……………大さじ1と1/2  
 砂糖……………大さじ3  
 片栗粉……………少々  
 豆板醤……………少々  
 鷹の爪……………少々  
 油……………適量

下味がしっかりついていること、カツオを油で揚げる時とたれをからめる時は手早く。

## 作り方

①カツオを一口大に切る。しょうゆ、酒、みりん、鷹の爪に20分ぐらいつけておく。(大きさ、脂のり具合で時間調整)  
 ②片栗粉をつけて油で揚げる。  
 ③鍋にしょうゆ、砂糖、みりん、豆板醤を入れて煮詰める。  
 ④油で揚げたカツオを鍋に入れてからめ、ごまをふる。  
 ⑤サラダ菜をいいてカツオを並べ、長ねぎ(さしねぎ)、赤唐辛子を散らす。



【浜の料理の部】

# お魚たちのかくれんぼ弁当

水津 友香梨(すいず ゆかり・学生/山口県)



イカ

桜エビ

サザエ



昔懐かしい焼きおにぎりの発想をアレンジしました。夕飯の残り物を取り入れ、手早く作れます。魚介類をふんだんに盛り込んだ、美味しいお弁当です。

## 材料 (4人分)

〈イカ墨ライスの焼きおにぎり〉  
ごはん……………600g  
イカのげそ……(中) 2杯  
イカ墨……………大さじ4  
桜エビ……………20g  
サザエ……………4個  
玉ねぎ……………60g  
ミックスベジタブル…大さじ4  
白ワイン……………大さじ2  
スープ……………適量  
塩……………適量  
こしょう……………適量  
パン粉……………適量  
小麦粉……………適量

溶き卵……………適量  
バター……………適量  
〈れんこんのはさみ揚げ〉  
れんこん……………150g  
エソミンチ……………100g  
青じそ……………6枚  
みりん……………小さじ1  
みそ……………大さじ1  
酒……………小さじ1  
うずらの卵……………1個  
小麦粉……………適量  
〈海鮮卵巻き〉  
卵……………4個  
だし汁……………大さじ4  
ヒジキ……………20g

チリメンジャコ…大さじ2  
あさつき……………20g  
〈まるごと小アジの酢の物〉  
アジの酢漬け……………40g  
きゅうり……………1/2本  
ラディッシュ……………2個  
生ワカメ……………20g  
菊の葉……………8枚  
菊の花……………4個  
生薑の千切り……………少々  
〈付け合せ〉  
サラダ菜……………8枚  
ミニトマト……………4個  
レモン……………1/2個

## 作り方

〈イカ墨ライスの焼きおにぎり〉

- ①イカ、玉ねぎをみじん切りにする。
- ②サザエはゆでて肝を取り、小さく刻む。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくと玉ねぎを炒める。
- ④②、③、桜エビを加え、さっと炒める。
- ⑤イカ墨を加え、さらに炒める。
- ⑥白ワインを加え、イカ墨をのばす。
- ⑦スープを加えて、塩こしょうで調味する。
- ⑧温めたごはんをボールに取り、⑦を加え、まんべんなく混ぜる。
- ⑨ミックスベジタブルを加え、さらに混ぜる。
- ⑩⑨のごはんを4等分し、1つを5等分にし、型枠に入れて成

形し、小麦粉、卵、パン粉の順にまぶして、天板に並べる。  
バターを表面に塗る。表面に焦げ目がつくまで7～8分焼く。

〈れんこんのはさみ揚げ〉

- ①れんこんは1cmの輪切りにする。
- ②青じそは千切りにする。
- ③残りのれんこんはすりおろす。
- ④③とみそ、みりん、酒をよく合わせる。
- ⑤④とエソ、青じそ、うずらの卵を合わせ、よく練る。
- ⑥れんこんに小麦粉をまぶし、⑤をはさみ、低めの油でじっくりと揚げる。
- ⑦半分に切り、切り口を見せ盛り付ける。
- 〈海鮮卵巻き〉
- ①ボールに卵をはくして、だしを加えて混ぜる。

②あさつきの小口切りに、水気を切ったヒジキの煮物(こんにゃく、にんじん、油あげ、かまぼこをヒジキと一緒に砂糖、しょうゆ、だし汁で煮る)と、湯通ししたチリメンジャコを加える。

③卵焼き機でだし巻き卵を作る。

〈まるごと小アジの酢の物〉

- ①きゅうりはじゃばら切りにし、塩水につける。
- ②ラディッシュは輪切りにする。
- ③生ワカメは食べやすい大きさに切る。
- ④アジの酢漬け(干した小アジを電子レンジで加熱し、柑橘類の果汁を加えた三杯酢につける)に、①②③を加える。
- ⑤生薑の千切りを加える。
- ⑥菊の葉を添えて、盛り付ける。

【浜の料理の部】

# イカ・エビ大好き弁当

稲沢 由美子(いなざわ ゆみこ・主婦/大分県)



イカ

エビ

短時間に同時進行でき、栄養バランスの良いバリエーションのおかずができます。

## 材料 (4人分)

〈イカのケチャップ炒め〉  
イカ……………300g  
中ねぎ……………1本  
A生薑……………1かけ  
にんにく……………1かけ  
サラダ油……………大さじ2  
ピーマン……………2個  
ケチャップ……………大さじ2  
酒……………大さじ2  
Bイカのゆで汁……………大さじ5  
砂糖……………小さじ2  
片栗粉……………小さじ1  
塩……………小さじ1/2  
〈イカと野菜のサラダ〉  
イカ……………150g  
Cにんじん……………100g

しいんげん……………80g  
Dきゅうり……………100g  
E玉ねぎ……………80g  
Fスイートコーン(クリーム)…100g  
Gマヨネーズ……………大さじ2  
塩・こしょう・パセリ……………適量  
〈エビ団子〉  
団子の粉……………150g  
エビすり身……………適量  
スープ・酒……………適量  
〈エビ炒め〉  
エビ……………適量  
団子の粉……………適量  
油・塩……………少々  
イカごはん  
イカ・ごはん・青じそ・ノリ……………適量



## 作り方

〈イカのケチャップ炒め〉

- ①イカは飾り切りにして、さっとゆでる。酒を少々加える。
- ②Aはみじん切りにする。
- ③ピーマンは1cmの角切りにする。
- ④サラダ油大さじ1で③をさっと炒め、皿に取る。
- ⑤残りのサラダ油で②を炒め、①、B、④を加える。

〈イカと野菜のサラダ〉

- ①イカは短冊に切って、さっとゆでる。
- ②Cはゆでて、にんじんは角切り、しいんげんは小口切りにする。
- ③Dは粗みじん切りにして、塩少々を加え、布巾でもみ洗いを。
- ④①②③を合わせ、Eで和える。
- 〈エビ団子〉
- ①エビの刻んだのと団子の粉を混ぜて団子を作りスープで

ゆでる。

〈エビ炒め〉

- ①エビに団子の粉をまぶして油で炒め塩を少々ふる。
- 〈イカごはん〉
- ①イカはたてに切れ目を入れさっとゆでる。
- ②イカの側面にノリをおきごはんを入れて巻く。



# 鰯照り弁当

野元 瞳(のもとひとみ・学生/宮崎県)



ブリ



## 材料 (4人分)

ブリ切り身	6~8枚
だいこん	1/3本
にがうり	1本
塩コンブ	1/2
卵	3個
果物(なし、かきなど)	適量
もろみみそ	大さじ4~5
みそ	大さじ4~5
A 酒	少々
みりん	少々
しょうゆ	少々
砂糖	適量
塩	適量
B 酢	適量
柚子杏	適量
水	適量

巻きすにラップをひくことによって、手が汚れず、形もくずれにくい。ブリに照りをつけながら、香ばしさも出します。

## 作り方

- ①Aもろみみそ、みそ大さじ4~5を合わせ、つぶす。それに酒、みりん、しょうゆを混ぜる。
- ②Bを合わせ、混ぜる。
- ③ブリの切り身を5mmにスライスし、①につけ込む。
- ④だいこんを薄切りにして、②につけ込む。
- ⑤つけ込んだブリをフライパンで焦がさないように、照りを出しながら焼く。
- ⑥焼いたブリの1/5をごはんにくずしながら混ぜ合わせる。
- ⑦巻きすにラップをひき、焼いたブリとつけ込んだだいこんを交互にのせ、⑥のごはんを巻く。
- ⑧にがうりを1/2にし、種を取り、2~3mmにカットする。それをゆで、塩コンブと和える。
- ⑨卵をフライパンでやや半熟程度に焼き、巻きすで形を整える。
- ⑩果物をそれぞれ人数分にカットする。

# 海の揚げおにぎりと山と大地のおかず弁当

松島 一博(まつしま かずひろ・学生/栃木県)



エビ



ホタテ

揚げおにぎり食べやすいおかずを目指しました。

## 作り方

- ①舞茸はほぐし、赤パプリカはさいの目(1cm角)アスパラガスは1cmの小口に切る。玉ねぎはみじん切り、ハムも同様にし、万能ねぎは小口、じゃがいもは皮をむきボイルする。
- ②玉ねぎ、ハムを炒めごはんを加え、塩、こしょう、しょうゆ大さじ1と1/2で味を整える。エビは半分をボイルして5cm幅に切っておく。
- ③ホタテ、エビ半分、塩、こしょうで下味をつけ、バター、日本酒、しょうゆで蒸し焼きしておく。ここでアスパラガス、赤パプリカをボイルする。
- ④②のごはんを③のエビ、ホタテを1個ずつ包み、おむすびをつくり衣を付けておく。ソースを作り油を熱する。
- ⑤180℃に熱した油でおむすびを揚げる。じゃがいもをつぶしアスパラガスとパプリカを加えマヨネーズ、しょうゆ、塩、こしょうで和えてポテトサラダをつくる。
- ⑥舞茸をソテーして、カンパルチーズを4等分に切り分ける。レタスとトマトは洗う。
- ⑦器にレタスをひき、その上におにぎりをおきトマトをかざっておく。ソースに万能ねぎ、ポテトサラダにも同様に盛る。カンパルチーズ、舞茸ソテーも同様に盛って完成。

## 材料 (4人分)

エビ	8尾
ホタテ貝	4個
ごはん	2合
舞茸	1パック
赤パプリカ	1/2個
アスパラガス	1/3本
じゃがいも	小4個
玉ねぎ	中1個
ハム	3枚
レタス	4枚
ミニトマト	4個
万能ねぎ	1/2束
カンパルチーズ	1/2個
塩・こしょう	少々
しょうゆ・バター・日本酒	適量
(衣)	
卵	1個
小麦粉・パン粉	適量
(ソース)	
マヨネーズ	70g
マスタード	大さじ1と1/2
ケチャップ	大さじ1/2
だしの素	大さじ2
油	適量



# 秋景色弁当

永田 浩(ながた ひろし・調理師/山梨県)



サンマ

サケ

サバ



## 材料 (4人分)

サンマ	4本
サケ	切り身2枚
サバ	2尾
かぼちゃ	1/2個
にんじん	1本
玉ねぎ	1/2個
しいたけ	2枚
しめじ	1/2パック
栗甘藷煮	4個
ぎんなん	適量
ほうれん草	1/2袋
ワカメ	適量
ごぼう	1本
卵	6個
ごま	適量
とろろ昆布	適量
水煮した大豆	適量
しょうゆ・みりん・砂糖・塩	適量
小麦粉・こしょう・揚げ油	適量
だし汁	適量

生活習慣病を防ぐ働きのある光り物の魚を少しでも食べやすく調理しました。栄養価の高いかぼちゃと各種アミノ酸が多いきのこ類を詰め込みました。

## 作り方

- ①サンマは、三枚におろして塩、こしょうをふり焼き上げフライパンで焼く。
- ②かぼちゃをだし汁で煮てざるにあけ汁気を取り、玉ねぎ、しいたけ、しめじ、ぎんなん、大豆、サケを適当な大きさに切りフライパンで炒める。あら熱を取り栗をあわせかぼちゃで包む。
- ③サバを三枚におろし、うす塩をふり、ごぼうを下煮する。下煮したごぼうをサバ、にんじん、薄焼き玉子焼きで巻き上げ、さらにとろろ昆布で巻き、油で揚げる。
- ④ほうれん草は、ゆでて水気を絞り、ラップの上に敷き、ワカメとごまを合わせたものを芯にして巻き上げる。
- ⑤煮上げたかぼちゃをつぶし、卵と合わせ、焼き上げる。



【プロの部】

# ラシントンカフェ Take out Box

佐々木 浩幸(ささき ひろゆき・調理師/新潟県)



サケ



ホタテ



ヒジキ



## 材料 (4人分)

サケ……………240g  
ホタテ貝柱……………4個  
ヒジキ(生)……………150g  
ブロッコリー……………1個  
ピーマン……………2個  
赤ピーマン……………1個  
黄ピーマン……………1個  
じゃがいも……………1個(200g)  
トマト(S)……………1個  
玉ねぎ……………1/2個  
にんにく……………1個  
サフラン……………少々  
十全なす……………2本  
カクテルソース……………少々  
マヨネーズ……………少々  
卵……………4個  
パン粉……………少々  
エストラゴン・ディル・パセリ……………少々  
オレンジビネガー……………適量  
オリーブ油……………適量  
フランスパン……………1本  
レタス……………少々  
長ねぎ……………適宜

油分の少ない三産産サケをオリーブ油で焼き上げました。サフランライスをサラダ風に仕立て、温かいうちにビネガーを加えます。

## 作り方

- 〈サフランライス〉  
①サフランライスを炊く。温かいうちにオレンジビネガー、オリーブ油をまぜる。  
②ホタテ貝柱をブランシールする、エビをボイルする。  
③②をフレンチドレッシングでマリネする。  
〈バケットサンド〉  
①香草をみじん切りにしパン粉にまぜる。  
②サケにパン粉をつけ、オリーブ油で焼く。  
③トマト・レタスでサンドイッチを作る。  
④ヒジキ入り野菜オムレツを作る。  
⑤ブロッコリーを塩ゆでする。  
⑥玉ねぎ、長ねぎを乱切りにし、オリーブ油で炒める。ピーマン(3種)を炒める。  
⑦ヒジキを加え平焼きオムレツを作る。  
〈十全なす〉  
①十全なすを揚げカクテルソース、マヨネーズで和える。

【プロの部】

# 和食の魚料理と中華のご飯

田中 晶子(たなか あきこ・学生/三重県)



タイ



サケ



エビ

ごはんには鯛をたくさん使って、チャーハンにし、お腹もいっぱい、リッチなお昼に仕上げました。和の中に中華をまぜ、なおかつ色鮮やかで上品に仕上げました。



## 材料 (4人分)

〈タイチャーハン〉  
タイ……………200g  
米……………2カップ  
卵……………2個  
白ねぎ……………1/3本  
レタス……………2枚  
A 味噌……………小さじ1  
B しょう油……………少々  
C 濃口しょう油……………小さじ1  
D 揚げ油……………適量  
E 片栗粉……………適量  
F 塩……………少々  
G だし汁……………200cc  
H 酒……………50cc  
I 砂糖……………大さじ3  
J 薄口しょう油……………30cc  
K 卵黄……………2個  
L 片栗粉……………適量  
M (伊達巻き)  
N すり身……………50g  
O 卵……………3個  
P 砂糖……………20g  
Q 塩……………少々  
R だし汁……………25cc  
S 酒……………25cc  
T (粘巻き)  
U スモークサーモン……………6枚  
V だいこん……………100g  
W 塩……………大さじ4  
X 水……………400cc  
Y (豆)  
Z 黒豆……………12粒  
AA 松……………4本  
AB (栗甘露煮)……………4本  
AC 栗……………2個

Eビ……………小8尾  
そば……………1人前80g  
片栗粉……………大さじ1  
塩……………少々  
揚げ油……………適量  
〈銀杏玉子〉  
卵……………4個  
白みそ……………150g  
みりん……………120cc  
だいこん……………3cm  
〈桔梗きゅうりの黄身酢かけ〉  
きゅうり……………1/2本  
長いも……………15g  
イクラ……………12粒  
F 卵黄……………1個  
G 酢……………大さじ2と1/3  
H 砂糖……………大さじ2  
I 塩……………少々  
J レモン汁……………小さじ1  
K (きぬさや)  
L きぬさや……………12枚

だし汁……………40cc  
みりん……………9cc  
塩……………少々  
薄口しょう油……………少々  
〈いもせんべい〉  
さつまいも……………4枚  
揚げ油……………適量  
〈三色なます〉  
だいこん……………5cm  
にんじん……………2.5cm  
みつば……………3本  
柚子(みかん)……………4個  
塩水……………適量  
酢……………100cc  
H 砂糖……………45g  
I 昆布茶……………小さじ1  
J (からしれんこん)  
K れんこん……………4枚  
L 卵黄……………1個  
M からし……………大さじ1/2  
N 白みそ……………大さじ1/2

## 作り方

- 〈タイチャーハン〉  
①タイを片栗粉につけて、油で揚げておく。  
②卵をばくし焼き豚のかわりに①のタイを使ってチャーハンを作っていく。  
③調味料Aで味を整えて完成。  
〈サケの幽庵焼き〉  
①切り身にしたサケを調味料Bにつけておく。  
②フライパンで焼く。  
〈エビの黄身煮〉  
①エビの背わたをとり背の方に深く切り込みを入れておく。  
②黄身に適量の片栗粉を入れてエビにつけ調味料Cで煮る。  
〈伊達巻き〉  
①あたり鉢にすり身を入れ、よく当たり調味料Dを加えて、卵を少しづつ加えていく。  
②よく混ぜて、うらごす。巻き鍋に半分の量を流し焼き色がついたらオープンかサラマンドルに入れて両面焼き、巻きすに取って、巻き込んだら輪ゴムでとめておき切る。

## 〈粘巻き〉

- ①だいこんをむきむきの要領で、むいて調味料Eにつけておく。  
②だいこんがしなしにならたら水ですすいでだいこんの上にスモークサーモンをのせて巻いてゆき、切る。  
〈豆〉  
①松の枝に1粒と2粒の割合でさす。  
〈栗甘露煮のいが射込み〉  
①エビをたたいて、片栗粉と塩を加えて、あらかじめ丸めてあったアルミホイルにつけて、1.5cm位に切ったそばをつけて揚げる。  
②十文字に切り込みを入れて、ホイルを取り出し、栗を詰める。  
〈銀杏玉子〉  
①白みそを火にかけ、練りながらみりんを加えて、ゆるくする。  
②温度卵を作って①のみそにガーゼで包んで入れておく。  
③だいこんを銀杏の形の型抜きで抜いて、そのだいこんで、みそから卵を出し、形をとる。  
〈桔梗きゅうりの黄身酢かけ〉  
①きゅうりで作って置く。  
②長いもを3mm角位に切って、酢水でさっと洗う。

- ③調味料Fで黄身酢をつくる。  
④きゅうりの器に長いものをのせ、黄身酢をかけ、上にイクラをのせて完成。  
〈きぬさや〉  
①長さをそろえて、塩ゆがし、調味料Gに浸しておく。  
②いもせんべい  
③さつまいもを薄く切り、型抜きで抜いて、素揚げしておく。  
〈三色なます〉  
①だいこんは、マッチ棒の太さに切り、塩水につけて、しんなりしてきたら、調味料Hにつけておく。にんじんも同じ大きさに切り、ゆがいてつけておく。  
②みつばは、葉むしりして、2.5cmの長さに切ってゆがく。  
③柚子で器を作って、だいこん、にんじん、みつばを盛り付ける。器はみかんでも良い。  
〈からしれんこん〉  
①花れんこんにして、酢水でゆがき、なますと同じ甘酢につけておく。  
②黄身、からし、白みそで合わせからしを作り、①のれんこんの中に詰める。





サケ サバ サワラ



季節感出し易い食材「魚」をあえて季節感なく、年中手に入り易い物ばかりを使った事により、手軽で安価。価格や仕入の予想も立てやすい献立にしました。

## 材料 (4人分)

塩サケ……………1切れ  
塩サバ……………半身  
サワラ……………2切れ  
イカ……………150g  
チリメンジャコ……………20g  
ワカメ……………20g  
青ノリ……………大さじ2  
パプリカ赤、黄……………各1/2個  
トマトケチャップ……………適量  
パン粉……………30g  
白ごま……………大さじ1  
ブロッコリー……………適量  
レタス……………適量  
焼売の皮……………8枚  
ノリの佃煮……………小さじ2

スライスチーズ……………2枚  
青じそ……………2枚  
フレンチマスタード……………大さじ2  
ヨーグルト(加糖)……………大さじ3  
マヨネーズ……………大さじ3  
酢……………60cc  
砂糖……………大さじ2  
しょうゆ……………60cc  
みりん……………大さじ2  
酒……………大さじ3  
白ワイン……………60cc  
オリーブ油……………60cc  
ごま油……………適量  
一味唐辛子……………少々  
小麦粉……………適量  
塩、こしょう……………適量

## 作り方

(チリメンジャコのキンピラ)

ジャコとごまを油で炒め、そこへしょうゆ1、酒1、みりん2の割合で合わせた物を入れ、照りが出るまで煮詰め、最後に好みで一味唐辛子を加える。

(塩サケとワカメのラビオリ風)

塩サケに酒大さじ2をふりレンジで1分加熱し、ほぐす。そこへワカメとヨーグルトを加え、よく混ぜる。以上を焼売の皮2枚で挟みオリーブ油を入れたお湯でゆでる。

(塩サバのエスカベッシュ)

まず、パプリカをオーブントースターで10分程焼き、冷めたら皮をむき、適当な大きさにカットしておく。サバは一口大に切り、小麦粉をまぶしてオリーブ油60ccでソテーする。そこへ白ワイン60cc、酢60cc、砂糖大さじ2杯を合わせた物を入れ、火を止める。以上が冷めたら、パプリカと合わせる。

(サワラの磯辺パン粉焼き)

サワラを一口大にカットし、塩、こしょうで下味を付け、フ

レンチマスタードと和える。それをパン粉30g、青ノリ大さじ1の割合で合わせたものを全体にまぶし、オーブントースターで両面こんがりとした大体片面5分程度焼く。最後にトマトケチャップを添える。

(イカの磯サダ)

イカに大さじ1の酒をふりレンジで3分加熱し、冷まして薄皮をむきスライスする。そこへ太千切りにした青じそ、同じく太千切にしたスライスチーズ、ノリの佃煮、マヨネーズを加え和える。



タイ タコ サケ

人気のあるアジア風の味付けを、家庭で楽しめるように考えました。

## 材料 (4人分)

(タイのペーコン巻き  
ヒジキの衣揚げ)  
もどしたヒジキ……………100g  
アスパラガス……………3本  
タイ(白身魚なら可)……………100g  
ペーコン……………8枚  
塩、こしょう……………少々  
水とき小麦粉……………適量  
揚げ油……………1リットル  
(海鮮のしいたけつめ)  
むきエビ……………20g  
ホタテむき身……………1個  
白豆腐……………1/4丁  
生しいたけ……………8個  
もどしたワカメ……………5g  
もどしたヒジキ……………5g  
生姜のみじん切り・小さじ1/2  
飾り用プチトマト……………4個

塩……………少々  
Bかき油……………少々  
こしょう……………少々  
しょうゆ……………大さじ1  
卵……………大さじ1  
片栗粉……………少々  
焼き用油……………大さじ3  
(ビビンバロール)  
ごはん……………500g  
卵……………2個  
豆もやし……………1袋  
ほうれん草……………1袋  
ノリ……………4枚  
白ごま……………少々  
「にんにく」……………1個みじん切  
Dこしょう・塩・ごま油・しょうゆ……………少々  
「コチュジャン」……………小さじ2  
Fしょうゆ……………大さじ1

みりん……………大さじ1  
グラニュー糖・小さじ1/2  
ごま油……………少々  
(タコと海藻のトムヤムサラダ)  
ボイルタコ……………180g  
もどしたワカメ……………50g  
とさかのり……………30g  
(トムヤムペースト  
(市販のもの)……………小さじ1  
Fナムプラー……………少々  
グラニュー糖……………少々  
レモン汁……………少々  
(かぼちゃ焼売)  
かぼちゃ……………250g  
サケ……………100g  
とり肉ミンチ……………50g  
焼売の皮……………12枚  
G塩・こしょう・かき油……………少々  
揚げ油……………1リットル



## 作り方

(タイのペーコン巻きヒジキの衣揚げ)

- ①タイは柏子切りし、Aの調味料をふる。
- ②アスパラガスはゆでて水を切り、ペーコンの幅と同じ長さに切る。
- ③ヒジキはもどしてペーパーなどに巻いてしっかり水分を取る。
- ④ペーコンでタイ、アスパラガスを巻き水溶き小麦粉をうすくつけヒジキをまぶす。
- ⑤揚げ油をあたたため④を揚げ半分に分ける。
- (海鮮のしいたけつめ)
- ①生しいたけは、じくを取って内側に片栗粉をまぶす。
- ②白豆腐はおもしを載せて水気を切り、むきエビ、ホタテは

すりつぶしておく。

- ③もどしたワカメ、ヒジキ、生姜ともにみじん切りする。
- ④すべての材料を合わせBで味付けし、Cでかたさを調節し、生しいたけにつめる。
- ⑤フライパンに油をひき、両面を焼いて火が通ったら最後に鍋はだから、しょうゆを入れ香りをつける。
- (ビビンバロール)
- ①ほうれん草、豆もやしは塩ゆでし、水気をよく切り各調味料Dで味付けしておく。
- ②ごはんは調味料Eで味付けし、白ごま少々もまぜておく。
- ③卵2個でうす焼卵を2枚焼き、半分にカットしておく。
- ④ノリ、うす焼卵、ごはん、ほうれん草、豆もやしをまきすで巻

いて4本つくり、1本を6等分に切る。

(タコと海藻のトムヤムサラダ)

- ①ボイルタコはサイコロ状にカットし、熱湯に通しておく。
- ②もどしたワカメと、塩抜きしたとさかのりも熱湯に通しておく。
- ③タコ、ワカメ、とさかのりはよく水気を切り、調味料Fであえる。
- (かぼちゃ焼売)
- ①かぼちゃは皮をとり適当な大きさにカットし軽く水気をふり電子レンジで4〜5分火を通す。サケの切身も電子レンジで1〜2分火を通し身をほぐす。
- ②かぼちゃ、サケ、とり肉ミンチをよく混ぜ合わせ調味料Gで味付ける。サケの持っている塩分に合わせて塩加減は調整する。この具を12等分し、焼売の皮で包み油で揚げ。



## 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とすると、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、今晚は海の幸を食卓へ！





# 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「エスニック風魚のカリカリサラダ」..... 2  
[プロの部] 堀 繁良/大阪府

水産庁長官賞「鰯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「本鰯の包み蒸し 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ス揚げ☆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」  
「香ばしソーサー ～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着」



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  
(今回はたいですが、魚なら何でもよい)  
アボカド……………1個  
だいこん(細切り)……1/6本  
トレビス、サニーレタス…各5枚  
かぼちゃ……………1/8個  
にんじん……………1/4本  
わかめ(さしみわかめ)……50g  
とさかのり……………30g  
香菜(シャンツァイ)……少々  
ピーナッツ……………少々

## 〈ソース〉

ナンプラー……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ3  
酢……………大さじ3  
レモン汁……………大さじ2  
砂糖……………大さじ3  
ごま油……………大さじ4  
たまねぎ(みじん切り)……大さじ2  
にんにく(みじん切り)……小さじ1  
湯むきトマト(1cm角切り)……1/2個  
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ぐしておく。
- 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

## 鰯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。



# 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	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ぎに、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にして使う)
- ③ はまちはうろこをはね、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。
- ⑦ ③のはまちに小麦粉をふり、油を170℃ぐらいに熱し、こんがりとし、色づくぐらいに揚げる。
- ⑧ ②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。
- ⑨ A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(まはりし 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
てんぷら粉・・・・1/3カップ	みりん・・・・小さじ1/2
A水・・・・1/3カップ	焼きのり・・・・2枚
揚げ油・・・・適量	大葉・・・・8枚
ごはん・・・・300g	枝豆・・・・8粒
B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よい)
- 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の半量をかける。
- ⑤1切分ずつの上に大葉とまぐろ天をのせる。
- 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の半量をかける。





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(みぎき).....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.....大さじ3
ラディッシュ.....2個	長いも.....10cm	酢.....大さじ3
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きり、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、針ゆずを加えて、③のゆず釜に均等に詰める。
- ⑦⑥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く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.....3g  
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  
乾燥パジル.....小さじ1 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、薄切りのにんにくを炒め、香りが出たらごはんを入れて炒め、乾燥パジル、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のせ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さけの片身は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℃)にしておく。
- 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  
はたて.....8個  
かぼちゃ.....150g  
ブロッコリー.....1/2個  
わかめ(戻したもの).....100g  
茎わかめ(戻したもの).....60g  
片栗粉.....適量  
バター.....20g

オリーブオイル.....大さじ1  
しょうゆ.....小さじ2  
固形コンソメ.....1個  
にんにく.....1かけ  
砂糖.....小さじ1  
水.....300cc  
塩・こしょう.....少々

## 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。





# 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……………大さじ1	バター……………30g
〈バターライス〉	小麦粉……………30g
ごはん……………200g	牛乳……………400g
(白米8:もち米2)	塩……………小さじ1/2
ミックスベジタブル……………60g	塩こしょう……………少々
ピザ用チーズ……………30g	
たまねぎ……………50g	もずく……………150g
にんにく……………1かけ	にんじん(星型)……………8枚
ちりそわかめ……………大さじ1	ブロッコリー……………小房5個
バター……………大さじ2	コンソメの素……………2個
オリーブオイル……………少々	塩……………少々
塩……………少々	水……………2杯

### 作り方

- ①いかをそばき(皮はむかない)、塩大さじ1をふる。
- ②フライパンにバターを溶かして、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、ちりそめか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、水気をと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、にんにく、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)**

さんきん・……………	2尾	クワイ……………	3個	塩、こしょう、片栗粉……………	適量
あわび稚貝……………	4個	花ざけ(戻したものを)……………	20g	スープ、油、しょう油、紹興酒……………	適量
生いか……………	1本	きゅうり(スライス)……………	20g	か、油、砂糖……………	適量
そば……………	1個	しいたけ……………	2枚	んにく、しょうが、黒豆……………	適量
ふじつぽ……………	200g	青とさか……………	100g	香辛……………	適量
焼うづ……………	1個	もち米……………	100g	赤ピーマン、青ピーマン、ねぎ……………	適量
すめ(戻したものを)……………	半身	卵……………	1個	ぎ(みじん切り)……………	少々
魚めし……………	40g	卵……………	2個	だ、昆布……………	1枚

## 作り方

- (きんさん)の蒸し物うにのうすあんかけ)  
 ①きんさんは3枚おとしに、少し厚めに皮をひく。  
 身は包丁でうすくする。  
 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魚めしを茹で、③を置き、うにのうすあんをかける。  
 (するめ入り)かめし)  
 ①生いかはたをわすを取って袋状にし、一晩水につけたもち米、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、醤油、しょうゆ、紹興酒、かき油、砂糖で約40〜50分煮る。

〈あわびのソテーブラックビーンズソース〉

- ① あわびは湯を取出し出て塩漬にする。切れ目を入れ、軽く塩、こしょう、片栗粉(うすく)をまぶす。なべで両面焼く(生食用の火の入れ方と注意)にする
- ② んにくをしょうが、黒豆を炒めて香りをうつす。スープに入れて紹興酒、かき油、しょうゆ、砂糖、こしょう、水溶き片栗粉でブラックベーンソースにする。
- ③ 皿の上に①を置き、②のソースをかける。
- ④ はや中国水ごけり(髪髻)の和え物)
- ① は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りの紹興酒、香粉をベースとした汁で和える。
- ③ ふじつばの酒蒸肴
- ① スープ、昆布、紹興酒、塩、酒等でふじつばを茹で上げる。そのままでもいいが美味だが、飾り付けとした。





大日本水産会  
会長賞

## かわり☆エビたま

[学生の一部]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

[学生の一部]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、好みで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みてください。

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ケーキ詰め)  
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.....4個  
ダッチフランドパン.....4個  
パルメザンチーズ.....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.....大さじ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  
戻したわかめ.....100g  
B ねぎ(みじん切り).....2本  
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.....大さじ1本  
(かきと牛肉のしぐれ煮煮き)  
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

## 作り方

(かきの簡単グラタンパンケーキ詰め)

- ①広島かきはよく洗ってザルに取り、水気をよくきいておく。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ダッチフランドパンは上部を直径4cm位に丸く切り取り、中をくりぬく。
- ③ボールにホワイトソースを入れ、卵黄、はたて貝缶詰のはくし身と汁、レモン汁を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④②のパンに、薄切りバターをしい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、すき間なく③を入れ込み、パ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丸に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。樹切りレモンを添える。

\*④丸いパンくずは、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。

(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づくまで炒め、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、強火にしてきざし入れ、火を入れてかきにからめる。
- ⑤器に盛り、味付のりを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ケーキ詰めで残った卵白を、

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煮き)

- ①かきはよく洗ってザルに取り、よく水気をきいておく。沸騰した湯に約1分泳がせ、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、煮汁を半量に煮詰め、牛肉を入れてきざしと煮て取り出し、かきを戻し入れて2~3分煮汁をからめながら煮込み、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。

審査員会  
特別賞

## 鱈のとろろ蒸し

[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切れ  
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、えのきは半分に切る。
- 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	小さじ2
A塩・こしょう	適量
酒	小さじ2
砂糖	小さじ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しいて、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。
- ⑧⑦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しいたけとにんじん、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が出来上がった後、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)

かにかが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

- ①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、沸騰したら次にほたて、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、その上にベシャメルソースを両手でバシバシと塗って、平らにしてのせる。②のシーフードクリームをベシャメルソースの上に置き、1cm角に切ったものを散りばめる。さらにベシャメルソー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。
- ④かにかの足(かにかにはパイ包み)
- ①ボールにごはんを塩昆布、白ごまを入れてよく混ぜ合わせ棒状にし、たらばがにの足肉を半分につけて包み、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。
- ⑤(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。
- ⑥(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。



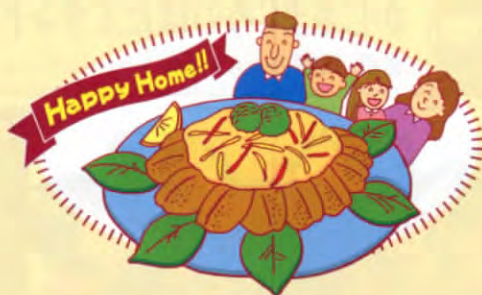
## 材料(4~5人分)

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
パジル	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、日本でも最近ではすぐキレる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たっぷりのパセリ、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、キレる心

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。子供たちと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う。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、意外と現実に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
銀なつ(1切150g位のもの)・2切	A長ねぎ(みじん切り)	5cm
はたての貝柱(さしみ用)・4個	白・塩・こしょう・片栗粉	少々
生うに・4個	Bセロリ(みじん切り)	5cm
大葉・4枚	にんにく(みじん切り)	1と1/2かけ
とろろ昆布・30g	鷹の爪	1~2本
魚のあらスープ・150cc	みりん	大さじ4
白ごま・大さじ3	砂糖	大さじ1
マヨネーズ・大さじ2	C水	大さじ2
塩・こしょう・わさび・めんつゆ・少々	レモン汁	大さじ2
塩蔵わかめ・10g	塩	少々
いけらの醤油漬け・50g	Dしょうゆ・健康産	小さじ2
完熟トマト・60g	和風だし・薄	小さじ2
スリムねぎ・3本	レモンの皮・ほうれん草・塩・こしょう・油	少々
みりん	(魚のあらスープ)	
蒸し汁と魚のあらスープを合わせて・100cc	白身魚のあら	400~500g
塩・わさび・少々	ブラックタイガーの殻・頭	5尾
小松菜、パプリカ(黄)	ねぎ(青い部分)	2本
(海中チャーミングスープ)	セロリ(枝主)	1本
魚のあらスープ・800cc	しょうゆの皮	少々
ブラックタイガー(有頭)	粒こしょう	少々
白身魚のすり身	水	1.5~1.7L
いけら		

## 作り方

- (海の国の極楽蒸し)
- ①銀なつは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。さらにほうたては厚さを半分になり、塩、こしょう、マヨネーズをぬってごまをまぶしたものを上に乗せる。
  - ②大葉の千切りを加え、とろろ昆布で①の全体を覆ってバットに入れ、魚のあらスープを全体にかけて蒸気の上で蒸し器で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、茹でた小松菜とパプリカを添える。
- (海中チャーミングスープ)
- ①いけら(全量)とえびの半量をフードプロセッサーにかけ、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。
  - ③①をなべにCのみり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をスプーンでぞろぞろ落とす。
  - ⑤④にDと③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あんをとろろ〜!



## 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(茹でて細かくきざむ)	1/2束
マヨネーズ(ローカロリータイプ)	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
えのき(半分は切る)	1袋
A長ねぎ	1本
にんじん(千切り)	1と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1
B酒	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くり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野菜たっぷりあんかけをつくる。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サンド②に③のあんをかけ、まわりに塩茹でかぶ・にんじん・青じそを飾り、家族で召し上られ。

## [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つ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、くどさがありません。甘酸っぱいソースもからみついて、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
ナンプラー	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。  
おいしくって楽しくっ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……………1切れ  
たら……………2切れ  
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  
ピーマン……………1個  
B 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っと炒め、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がれ。

## 【一般の部】

## 海の幸せフライ

塚磨 千恵子(たくら 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節  
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)ソーメンにつけて揚げる。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と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っと炒め、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/鹿児島県)

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℃以上にしないこと。



## 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  
  
A クラッカー……………20枚  
粉チーズ……………大1と1/2  
B 松の実……………40g  
C パセリ……………少々  
パン粉……………大さじ2  
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もの。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、水に潜らせては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、好みのスープでいただく。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・塩につけておきた後水気をよくきり、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ておきたもの、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  
いくらかでも食べられます。



## 材料(4~5人分)

細い太刀魚……………5尾  
ボイルたこ……………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……………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、(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②③④をしき、⑦のソースを半分かけ、オーブンで5分くらい焼く。一度取り出して⑤⑥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。先にオーブンを250℃に暖めておくとい。

## 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  
海草(ひじき、わかめ)…適量  
ねぎ(小口切り)…1本  
ごま……………適量  
にんにく(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(ごずこん)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  
①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(ごずこん)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、細く切った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(たかだ 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くいただけます!(他の魚でも可)ブ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	ブイオンスープ.....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。同時に固形ブ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がれ!



## [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ると、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にのせて少し冷ます。  
だしの中には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]

## 香ばしいソーテー~たらとハーブ風味のポテトサラダ添え~

中山 真理子(なかがやま 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ハーブ風味のポテトサラダ添え、天ぷらにすることの多いきすや、刺身が多い青やぎをソーテーし、砕いたクラッカーをトッピングして“少〜し普段とは違う食感”を演出してみました。



## 材料(4~5人分)

いいだこ……………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いだこは、ディルの茎の部分と共にラップをして電子レンジで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出たら、きす、いいだこ、青やぎ(炒めすぎない)、なすと黄パプリカをソーテーする。
  - 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  
豆苗……………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3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後卵黄ソースをかける。