

第13回 Sea Food Cooking シーフード料理コンクール

テーマ Theme さかなで彩る美味しい食卓

～手軽で美味しいおさかなメインの料理～

入賞・入選作品レシピ



イラスト さかなクン © 2013 ANIMAX And Tm.

[戻る](#)



最優秀賞

お魚料理チャレンジ部門

農林水産大臣賞

真あじの生春巻き冷や汁風味

塩田和裕さん

宮崎調理製菓専門学校調理師本科夜間1年/JF宮崎漁連推薦

主材料 【4人分】

まあじ	1尾	ライスペーパー	6枚
にんじん	1/2本	青じその葉	6枚
きゅうり	1/2本	刺し身用しょうゆ	少々
大根	1/4本		
みょうが	1本	[焼きみそ]	
しょうが	1片	みそ	50g
春雨	50g	ごま	20g
		砂糖	20g

ポイント

冷や汁という料理は、祖母から母、母から娘、息子に伝わる宮崎の郷土料理です。他県の方にも、味わっていただきたい一品です。

作り方 (調理時間約30分)

- 1 あじは三枚におろす。一枚分はさっと焼く。
- 2 にんじん、きゅうり、大根は桂むき(5~6cmの輪切りにして、皮をむくように薄く帯状に切る)にしてから、せん切りにする。みょうがはせん切り、しょうがはみじん切りにする。
- 3 春雨は湯で戻して、水けをきり、食べやすく切っておく。ライスペーパーは戻しておく。
- 4 焼きみそを作る。すり鉢にごま、焼いたあじ、みそ、砂糖の順に入れて、その都度よくすり混ぜる。
- 5 (4)の表面をバーナーで薄く焦げ色がつくようにあぶる。または、すり鉢ごと逆さまにして、直火にかけ、みその表面に適度な焦げがつくようにあぶる(すり鉢が熱くなるので、火傷をしないように注意してあぶること)。
- 6 もう一枚のあじは、細切りにする。みじん切りのしょうがと刺し身用しょうゆを加えて混ぜる。
- 7 ライスペーパーに青じその葉、(2)の野菜、春雨、(6)のあじ、焼きみそ少々をのせて包む。食べやすく切って器に盛る。残った焼きみそを湯少量で溶かして、たれとして添える。

[戻る](#)

第13回 Sea Food Cooking シーフード料理コンクール

テーマ さかなで彩る美味しい食卓

～手軽で美味しいおさかなメインの料理～

入賞・入選作品レシピ



イラスト さかなクン © 2013 ANAN And Tm.

[戻る](#)



ポイント

いつも家族のために働くお父さんに。
お酒と一緒に食べることができる一品です。
ぜひ、お酒とご一緒にどうぞ。

最優秀賞

プロを目指す学生部門

農林水産
大臣賞

海鮮ひつまぶし

伊藤駿汰さん

北海道三笠高等学校食物調理科1年/北海道

主材料【4人分】

いか	2杯	[薬味]	
水たこの足 (できれば北海道産)	1本	刻みのり	適量
白ねぎ	1本	おろしわさび	適量
ちりめんじゃこ	適量	[ご飯]	
白ごま	適量	米	2カップ (400ml)
うずらの卵	4個	おろしわさび	適量
		しょうゆ	適量
[たれ]		[吸い地 (吸い物の汁のこと)]	
にんにく	1/2片	だし汁	1000ml
ごま油	大さじ3弱	薄口しょうゆ	適量
塩	小さじ1+1/2	塩	適量
みりん	小さじ2		
レモン汁	1+1/2個分		
味の素	小さじ1		

作り方 (調理時間約50分)

- ① ご飯の準備。少し固めに炊く。しょうゆにおろしわさびを混ぜてわさびしょうゆを作り、ご飯に加え混ぜておく。
- ② 吸い地の準備。だし汁に薄口しょうゆと塩を加え、薄味の吸い地を作る。
- ③ たれを作る。にんにくはすりおろし、ごま油、塩、みりん、レモン汁、味の素と合わせる。
- ④ いかはそうめん状の細切りにする。
- ⑤ たこは大根おろし (分量表外) でざっと洗う。吸盤の部分と身の部分に切り分ける。身は薄切りにする。
- ⑥ 身は熱湯で5～10秒ゆでる。吸盤の部分はきれいな赤色になるまで1分弱ゆで、冷水にとって冷ます。水けを拭いて、吸盤をひとつひとつつけるように切る。
- ⑦ ねぎは薄い輪切りにする。
- ⑧ (4)のいか、(6)のたこ、(7)のねぎを合わせ、(3)のたれ、ちりめんじゃこと白ごまを加えてあえる。
- ⑨ うずらの卵をゆでる。大きめの鍋に水とうずらの卵を入れ、火にかける。65℃まで温度を上げたら、65℃を4分間保ってから、冷水にとって冷ます。
- ⑩ 盛り付ける。器に(1)のご飯を入れ、(8)のをのせる。うずらの卵は上の部分の殻を取って、別皿にのせる。薬味の刻みのりとおろしわさびも別皿に盛る。吸い地は温めて容器に入れる。薬味やうずらの卵をお好みでのせながらいただく。または吸い地をかけてお茶漬け風にしていただく。

[戻る](#)

第13回 Sea Food Cooking シーフード料理コンクール

テーマ Theme さかなで彩る美味しい食卓

～手軽で美味しいおさかなメインの料理～

入賞・入選作品レシピ



イラスト さかなクン © 2015 ANAN 及び And Tm.

戻る



水産庁
長官賞

お魚料理チャレンジ部門

牡蠣とマグロのカラフル炒め

大中久子さん
会社員/広島県

主材料 【4人分】

かき (むき身)	(L) 12粒 (Mサイズの場合は16粒)	米粉	適量
まぐろ (刺し身用赤身)	150g	藻塩 (なければ粗塩)	少々
パプリカ (赤、黄)	各1/3個	ごま油	小さじ1/2
ピーマン	1個	ゆずの皮	適量
生しいたけ	3枚	[合わせ調味料]	
くるみ (ローストしたもの)	8個	しょうゆ麴 (できれば自家製*)	大さじ2
油	大さじ1強 (作り方(3)、(4)で使用)	オイスターソース	小さじ1
		コチジャン	大さじ1
		酒	小さじ2
		酢	小さじ2弱

ポイント

疲れて帰宅した夫の晩酌の当て、晩ごはんのメイン料理として食卓を彩ります。食欲が出るように魔法の調味料 (しょうゆ麴) で旨みを出し、コチジャンでピリ辛に仕上げました。夫には好評です。

作り方 (調理時間約25分)

- 1 かきは洗い、水けを拭き取る。まぐろは一口大に切り、藻塩を軽くふる。
- 2 生しいたけは軸を取り、6～8等分くらいに切る。パプリカとピーマンは、1.5cm角に切る。くるみは1cm角くらいに砕く。
- 3 フライパンに油を熱し、かきとまぐろに米粉を薄くまぶして入れて、両面をさっと焼いてバットに取り出す。
- 4 フライパンに油をたし、(2)の生しいたけを先に炒め、パプリカ・ピーマンも加えて炒める。くるみ、(3)のかきとまぐろを戻し入れ、合わせ調味料を加えて全体にからめるように炒め合わせる。ごま油を回しかけて仕上げる。
- 5 器に盛り、ゆずの皮のせん切りをのせる。

*<しょうゆ麴の材料と作り方>

1. 生米麴300g、しょうゆ300g (基本は同量) を用意。麴を密閉容器に移し、粒がバラバラになるよう両手ですり合わせてほぐす。
2. しょうゆを加え混ぜる。1日1回全体をしっかりと混ぜ合わせながら、常温で発酵させる。とろみが出て米の芯が少し残るくらいで出来上がり (冬は10日間、夏は1週間が目安)。びんに入れて冷蔵庫で保存する。(日が経つにつれ旨みが増し、甘さを感じる。)

戻る

第13回 Sea Food Cooking シーフード料理コンクール

テーマ Theme さかなで彩る美味しい食卓

～手軽で美味しいおさかなメインの料理～

入賞・入選作品レシピ



イラスト さかなクン © 2013 ANAN AND Tm.

[戻る](#)



水産庁
長官賞

プロを目指す学生部門

煮穴子天押し寿司

鈴木幸奈さん

三重県立相可高等学校食物調理科2年/三重県

主材料 【4人分】

あなご (さばいたもの)	5尾分	[あなごの煮汁]	
米	3合 (540ml)	水	200ml
ひじき	20g	酒	300ml
卵	2個	みりん	350ml
天ぷら粉	適量	砂糖	大さじ5
揚げ油	適量	しょうゆ	80ml
木の芽	適量	たまりしょうゆ	15ml
		[飾り用]	
		木の芽	少々
		しょうがの甘酢漬	適量

ポイント

家族全員が集まってご飯を食べる
晩ごはんに作りたいです。
おじいちゃんおばあちゃんから兄弟まで、
みんなに食べていただきたいです。

作り方 (調理時間約50分)

- 1 あなごは腹骨があれば取る。米は炊いておく。ひじきは戻し、水けをきる。
- 2 煮汁を作る。鍋に水、酒、みりんを入れて煮きる（一度煮立ててアルコール分を飛ばすこと）。砂糖、しょうゆ、たまりしょうゆを入れて混ぜる。
- 3 煮汁の中にあなごを入れて煮る。あなごに火が通り、色づいてきたら、あなごを引き上げる。
- 4 あなご4尾分は天ぷら衣をつけて、170℃の揚げ油で揚げる。残りの1尾分は細かく切る。
- 5 卵は錦糸卵にする。木の芽はたたいてから粗いみじん切りにする。
- 6 ご飯に煮汁80mlを混ぜる。そこに細かく切ったあなご、ひじき、錦糸卵、みじん切りの木の芽を加えて混ぜる。
- 7 フライパンにあなごの煮汁を入れて煮詰め、そこに揚げたあなごを入れて、煮汁をからめる。
- 8 ラップの上に(7)を2尾並べておき、(6)の半量をのせて、ラップをぎゅっと締めて棒状に形作る。
- 9 6等分に切る。パーナーで上面をさっとあぶり、木の芽をのせる。器に盛り、しょうがの甘酢漬を添える。

[戻る](#)

第13回 Sea Food Cooking シーフード料理コンクール

テーマ さかなで彩る美味しい食卓

～手軽で美味しいおさかなメインの料理～

入賞・入選作品レシピ



イラスト さかなクン © 2015 ANAN AND Tm.

戻る



お魚料理チャレンジ部門

くまもと海の幸 贅沢パエリア

森田昌子さん
主婦/JF熊本漁連推薦

主材料【4人分】

たい（三枚におろした もの、皮つき）	200g
えび（殻つき）	200g
あさり（殻つき）	300g
ゆでいか（輪切り）	100g
ゆでたこの足（ぶつ切り）	100g
トマト	1個（200g）
ピーマン	1/2個
パプリカ（赤、黄）	各1/2個
にんにく（みじん切り）	1片分
米（洗って水切り、 または無洗米）	2カップ （400ml）
赤酒（熊本の酒）	大さじ1

サフラン	0.3g
スープの素（粉末） ※チキン等、洋風なもの	5g
レモン（くし切り）	1/2個 分

【えび下味用】

塩	小さじ1/4
赤酒（熊本の酒）	大さじ1/2

【炒め用】（それぞれを3～4回に分けて使用）

バター	20g
オリーブ油	大さじ2+1/2
塩、こしょう	小さじ1

ポイント

家族・友人のために作り、またボランティア活動の仲間達に教え、若い人達にも気軽に作って欲しいと思います。

作り方は簡単なのに、見た目は豪華、食べて美味しいパエリアです。

記念日やパーティーはもちろん、夕食にも子どもからお年寄りまで人気のメニューです。

作り方（調理時間約30分）

- 1 たいは幅2cmに切る。えびは背わたを取り、下味用の塩と赤酒をまぶしておく。ピーマン、パプリカはそれぞれ縦4等分に切る。トマトは8等分のくし形に切る。
- 2 フライパンににんにくとあさりを入れ、赤酒大さじ1を加えてふたをし、蒸し煮にする。あさりのの殻が開いたら、汁ごとボウルに移す。
- 3 サフラン、スープの素、塩、こしょうを水360mlで溶いて、サフラン水を作っておく。
- 4 (2)のフライパンを洗わずに、炒め用のバターとオリーブ油を入れ、ゆでいかとゆでたこを入れてさっと炒めて、塩、こしょうをふり、別皿に取り出す。
- 5 (4)のフライパンを洗わずに、炒め用のバターとオリーブ油を入れ、(1)のえびを入れてさっと炒めて、塩、こしょうをふり、別皿に取り出す。
- 6 (5)のフライパンを洗わずに、炒め用のバターとオリーブ油を入れ、(1)のたいを入れてさっと炒めて、塩、こしょうをふり、別皿に取り出す。
- 7 (6)のフライパンを洗わずに、米を入れて軽く炒め、サフラン水を加えてひと混ぜし、厚手の鍋に移す。(2)のあさり（汁ごと）、(4)のいかとたこ、(5)のえび、(6)のたいを入れ強火にかける。沸騰したら、中火から弱火で6～7分炊く。
- 8 パプリカとピーマンとトマトをのせ、厚手の布（鍋帽子など）をかぶせ、10分蒸らす。レモンを添える。

戻る

第13回 Sea Food Cooking シーフード料理コンクール

テーマ thema さかなで彩る美味しい食卓
～手軽で美味しいおさかなメインの料理～

入賞・入選作品レシピ



イラスト さかなクン © 2013 ANAN And Tm.

[戻る](#)



プロを目指す学生部門

鯛の丸なすトロ口焼き

堀口大輝さん
三重県立相可高等学校食物調理科2年/三重県

主材料 【4人分】

たい	大1/4尾	丸なす	4個
にんじん	40g	田楽みそ	100g
伊勢いも	150g	揚げ油	適量
細ねぎ	20g		

ポイント

おじいちゃんやおばあちゃんに、
晩ごはんの時に食べてもらいたいです。
丸なすを器にしてみました。
三重県の特産物である伊勢いもと
鯛を使用しました。
田楽味噌との相性がいいです。

作り方 (調理時間約50分)

- 1 たいは三枚におろし、骨を取り、一口大に切る。オーブンで皮に薄い焼き色がつくように焼く。
- 2 にんじんは皮をむき、さいの目に切り、さっとゆでる。伊勢いもは皮をむいてすりおろす。細ねぎは長さ3cmに切る。
- 3 丸なすはへたを取って、皮を縞にむく。身が柔らかくなるように油で揚げる。
- 4 揚げたなすの中身をくり抜く。くり抜いたなすの身と田楽みそを合わせて混ぜる。
- 5 なすのくり抜いたところに、すりおろした伊勢いも、にんじん、(4)の田楽みそと合わせたなすを入れ、焼いたたいのをせる。オーブン(180℃で12分)で焼く。
- 6 器に(5)のをせ、細ねぎを添える。

[戻る](#)

第13回 Sea Food Cooking シーフード料理コンクール

テーマ Theme さかなで彩る美味しい食卓

～手軽で美味しいおさかなメインの料理～

入賞・入選作品レシピ



イラスト さかなクン © 2015 ANAN 及び And Tm.

[戻る](#)



ポイント

みんなで食べられる料理を考え、ソーセージにすり身と鯛、ご当地グルメの伊勢うどんを合わせました。新食感のソーセージが出来ました。



お魚料理チャレンジ部門

ご当地！鯛ソーセージ

中井涼音さん
三重県立相可高等学校普通科3年/三重県水産物消費拡大促進協議会推薦

主材料 【4人分】

たい(切り身)	120g	伊勢うどんのたれ*	30g
すけそうだらのすり身	400g	一味唐辛子	少々
伊勢うどん(または、太めのうどんをやわらかくゆでたもの)	120g	[つけ合わせ]	
長ねぎ	60g	トマト	薄切り5枚×4
油	小さじ1	長ねぎ(青い部分)	少々
だし汁(昆布)	50ml		
卵白	1個分		
塩、こしょう	各少々		
羊腸(手作りソーセージ用)	1～2本		

*伊勢うどんのたれ
濃厚で甘めの伊勢うどん特有のつゆ。手に入らない場合は、濃めのめんつゆにみりんや砂糖を適量加える。

作り方 (調理時間約30分)

- 1 たいは皮を残したまま5mm角に切る。伊勢うどんは角切りし、長ねぎは小口切りにする。
- 2 フードプロセッサーにすけそうだらのすり身を入れてよく混ぜる。柔らかくなったら、油とだし汁、卵白を加えてよく合わせる。塩、こしょうも入れて混ぜる。
- 3 (2)をボウルに移し、たい、伊勢うどん、切った長ねぎを加えて混ぜる。
- 4 羊腸に詰めていき、適当な長さ(5～6cm)のところまでねじって整形する。80℃の湯で10～15分ゆでる。
- 5 切り分けてから、フライパンで焼き、一度取り出す。伊勢うどんのたれを適当に煮つめ、一味唐辛子を混ぜて、ソーセージを戻し入れてからめる。
- 6 器にトマトを敷き、ソーセージをのせて、青いねぎを飾る。

[戻る](#)

第13回 Sea Food Cooking シーフード料理コンクール

テーマ さかなで彩る美味しい食卓

～手軽で美味しいおさかなメインの料理～

入賞・入選作品レシピ



イラスト さかなクン © 2013 ANAN AND Tm.

戻る



プロを目指す学生部門

紅茶風味の秋刀魚のムニエル オレンジサバイヨン

小島悠暉さん

エコール辻東京辻調理技術マネジメントカレッジ2年/東京都

主材料 【4人分】

さんま	4尾	[オレンジアールグレイのサバイヨンソース]	
塩、こしょう	各少々	オレンジジュース	100ml
グリーンアスパラガス	4本	アールグレイのティーパック	1個
オリーブ油、サラダ油	各適量	卵黄	2個
[トマトジャム]		[さんまを焼く衣]	
トマト (熟したもの)	4個	強力粉	1カップ
塩、こしょう	各少々	アールグレイのティーパック	4個
砂糖	50g		
[バルサミコ酢ソース]			
バルサミコ酢	100ml		

ポイント

秋刀魚の塩焼きが苦手な人に西洋風のアレンジを加えて、特別な晩ごはんに食べていただきたいです。

作り方 (調理時間約45分)

- さんまは三枚におろし、塩、こしょうをする。
- トマトジャムを作る。トマトはへたを取って横半分に切り、塩・こしょうをして、砂糖と鍋に入れる。ふたをして弱火で10分煮る。皮をフォークで取って、さらに20分煮る。皮はサラダ油で揚げて、パリッとさせる。
- バルサミコ酢ソースを作る。鍋にバルサミコ酢を入れ、焦げないように注意しながら、1/4量になるまで煮詰める。
- オレンジアールグレイのサバイヨンソースを作る。湯50mlにアールグレイのティーパックを入れて3分蒸らし、紅茶を作る。オレンジジュースは鍋に入れ、1/4量になるまで煮詰める。
- ボウルに煮詰めたオレンジジュース、紅茶15ml、卵黄を入れ、湯煎にかけてもったりするまで泡立てる。
- アスパラガスは皮をむき、オリーブ油でさっと焼いて、塩少々(分量表外)をふる。
- ティーパックの茶葉を出して、強力粉に混ぜる。これをさんまの両面にまんべんなくつけ、オリーブ油でこんがり焼く。
- 盛り付ける。アスパラガスの上に焼いたさんまをのせ、揚げたトマトの皮を飾る。皿の片側にバルサミコ酢ソースを流し、トマトジャムをのせる。もう一方にオレンジアールグレイのサバイヨンソースを流す。

戻る

第13回 Sea Food Cooking シーフード料理コンクール

テーマ さかなで彩る美味しい食卓

～手軽で美味しいおさかなメインの料理～

入賞・入選作品レシピ



イラスト さかなクン © 2013 ANAN AND Tm.

[戻る](#)



プロを目指す学生部門

蒸し魚のあさりソースがけ

大野美咲さん

中村女子高等学校調理科1年/山口県

主材料 【4人分】

[蒸し魚]		[あさりソース]	
たい	中1尾	あさり(殻つき)	300g
秋さけ	160g	白ワイン	75ml
キャベツ	4枚	バター	10g
玉ねぎ	1/4個	レモン汁	小さじ1/2
		パセリ	適量

ポイント

魚の好きな祖父と家族で、夕食時に大皿から取り分けて食べたい料理を考えました。

作り方 (調理時間約35分)

- あさりソースを作る。あしりはよく洗い、耐熱容器に入れる。白ワインを入れ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- あさりの身を殻から取り出す。汁は100mlまで煮詰めて、バター、レモン汁を加え混ぜる。
- 蒸し魚を作る。たいは三枚におろし、そぎ切りにする。秋さけもそぎ切りにする。
- キャベツはざく切り、玉ねぎはくし形に切る。耐熱容器にキャベツと玉ねぎを敷き入れる。
- (4)の上にたいと秋さけの皮を下にして並べ、上から白ワイン、塩、こしょう(それぞれ分量表外)を少量ずつふる。ふたをして、電子レンジ(600W)で4分30秒加熱し、そのまま1分蒸らす。
- 器に(5)を盛り、あさりソースをかける。刻んだパセリと(2)のあさりの身を散らす。

[戻る](#)

第13回 Sea Food Cooking シーフード料理コンクール

テーマ Theme さかなで彩る美味しい食卓

～手軽で美味しいおさかなメインの料理～

入賞・入選作品レシピ



イラスト さかなクン © 2013 ANAN 及び And Tm.

[戻る](#)



審査委員長
特別賞

お魚料理チャレンジ部門

イカの塩辛とコーンのチャーハン

茂木夏央里さん
主婦/東京都

主材料 【4人分】

イカの塩辛	100g	バター	40g
ご飯	600g	塩、こしょう	各少々
ホールコーン缶詰（正味）	200g		
にんにく	1片		
		[飾り用]	
		パセリ	適量
		レモン	1/2個

ポイント

休日のお昼に主人と2人でいただきました。
イカの塩からの風味や
味を生かしたチャーハンです。
ストック食材でパッと作れるのも魅力です。

作り方（調理時間約15分）

- 1 ご飯は電子レンジで温めておく。
- 2 ホールコーンは水けをきって、実を200g用意する。
- 3 にんにくは皮をむき、縦半分に分けて、上から軽くつぶす。
- 4 フライパンにバターとにんにくを入れ、ゆっくりと炒めて香りを出す。
- 5 コーンを加えて、さっと炒めたら塩辛を加えて炒める。
- 6 (1)のご飯を加えて、火を強め、ヘラでかき混ぜながら炒める。パラパラになったら、塩、こしょうで味をととのえる。
- 7 器に盛り、パセリと4等分に切ったレモンを添える。好みでレモンを絞っていただく。

[戻る](#)

第13回 Sea Food Cooking シーフード料理コンクール

テーマ さかなで彩る美味しい食卓

～手軽で美味しいおさかなメインの料理～

入賞・入選作品レシピ



イラスト さかなクン © 2013 ANAN AND Tm.

[戻る](#)



入選

お魚料理チャレンジ部門

カンタン! まぐろついでたあー♡

小西桃奈さん

静岡県立榛原高等学校普通科1年/静岡県おさかな普及協議会推薦

主材料 【4人分】

まぐろ (刺し身用)	100g	[青のりパン粉]	
食パン	4枚	パン粉、青のり	各適量
塩、こしょう	各少々		
油	適量	[タルタルソース]	
パプリカ (赤、黄)	各1/4個	玉ねぎ	1/4個
ブリーツレタス	適量	きゅうり	1/8本
		ゆで卵	1個
		マヨネーズ	約大さじ3
		レモン汁	適量
		塩、こしょう	各少々

ポイント

普段は刺身で食べることの多いまぐろに衣をつけて焼くことで、魚が苦手な人も美味しく食べられます。青のりの風味が食欲をそそります。食パンを使っているのも誰でも簡単に作れます。小さな子どものおやつにもピッタリです。

作り方 (調理時間約30分)

- 食パンの耳を切り落とし、めん棒で薄くのばす。フライパンにパンを入れ、薄く焼き色がつくよう、両面を焼く。
- まぐろは長さ10cmくらい棒状に切り、塩、こしょうをふる。
- パットにパン粉と青のりを入れて混ぜ合わせ、青のりパン粉を作る。まぐろにまんべんなくつける。
- タルタルソースを作る。玉ねぎはみじん切りにして、軽く水にさらし、ふきんで水けをしっかりと取る。きゅうりはみじん切りに、塩少々をふり、しばらくおいてから絞る。
- ゆで卵は黄身と白身に分ける。玉ねぎときゅうりを合わせ、黄身を加えて混ぜる。白身はみじん切りにして加える。
- (4)と(5)を合わせ、マヨネーズ、レモン汁を入れて混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。
- パプリカは縦細切りに、ブリーツレタスは食べやすくちぎっておく。
- フライパンに多めの油を入れ、(3)のまぐろを入れて、こんがり揚げ焼きにする。
- ブリーツレタスの上に油をきったまぐろ、パプリカをのせ、タルタルソースをかける。それを焼いた食パンで巻き、ピックでとめる。

[戻る](#)

第13回 Sea Food Cooking シーフード料理コンクール

テーマ さかなで彩る美味しい食卓

～手軽で美味しいおさかなメインの料理～

入賞・入選作品レシピ



イラスト さかなクン © 2013 ANAN AND Tm.

[戻る](#)



入選

お魚料理チャレンジ部門

もちりクリーミーサケット

吉田頼子さん
主婦/大阪府

主材料【4人分】

生さけ(切り身)	2切れ (200g)	[ソース]	
じゃがいも(できれば メイクイン)	250g	マヨネーズ	大さじ3
れんこん	80g	粒マスタード	小さじ1
青じその葉	8枚	[添え野菜]	
バニラアイスクリーム	60g	きゅうり	1/2本
薄力粉	大さじ4 (25g、じゃがいもの1割程度)	ラディッシュ又は大根	50g
粗塩	小さじ1/2	ペビーリーフ	1パック
オリーブ油、塩、 こしょう	各適量	(オリーブ油、ポン酢などでもお好みで)	

ポイント

バニラアイスを入れることで、ほんのり甘みが変わり、さけの旨味を丸くまとめてくれます。もちり、クリーミーな味は、おつまみにもいいし、子ども達のパーティーにも喜ばれています。

作り方 (調理時間約30分)

- 生さけは8等分にして、大きい骨は取り除いて、軽く塩、こしょうをふる。
- じゃがいもは皮をむいて、4等分に切り、やわらかくゆでてから、粉ふきいもにする。
- れんこんは皮つきのまま、薄いちょう形に切る。青じその葉は幅5mmくらいのせん切りにする。
- じゃがいものあら熱が取れたら、厚めのビニール袋に入れて、アイスクリーム、薄力粉、粗塩を加え、袋の上からめん棒でつぶしながら、なめらかになるまで混ぜる。
- (4)に(3)のれんこんと青じその葉を加えて混ぜる。
- さけの表面の水けを拭き、薄力粉(材料表外)を薄くまぶす。(5)を8等分して、さけが見えるように周りを包み込む。
- フライパンに多めのオリーブ油を入れ、(6)を入れ、香ばしい焼き色が両面につくように焼く。
- 添え野菜のきゅうりとラディッシュは薄切りに、ペビーリーフは食べやすくちぎる。マヨネーズと粒マスタードを合わせてソースを作る。
- 器に(7)と添え野菜を盛りつけ、ソースを添える。

[戻る](#)

第13回 Sea Food Cooking シーフード料理コンクール

テーマ さかなで彩る美味しい食卓

～手軽で美味しいおさかなメインの料理～

入賞・入選作品レシピ



イラスト さかなクン © 2013 ANAN AND Tm.

[戻る](#)



お魚料理チャレンジ部門

あなごの豆腐スフレ レモン風味

野坂卓幹さん
広島県立大竹高等学校総合学科3年/広島県

主材料 【4人分】

あなご (蒲焼きにしたもの)	1枚	[あん]	
豆腐 (もめん)	2/3丁	だし汁	1カップ
山いも	175g	塩	ひとつまみ
卵白	1+1/2個分	薄口しょうゆ	少々
生クリーム	大さじ1+1/3	水溶き片栗粉	小さじ2
塩	少々	[飾り用]	
		長ねぎ	5cm分
		レモンの皮	少々

ポイント

天盛りに広島産のレモンの皮を使い
さわやかに仕上がりました。
記念日や敬老の日のお祝い等、
家族皆が集まる団らんに
喜んで食べてもらえると嬉しいです。

作り方 (調理時間約30分)

- あなごは幅5mm、長さ3cmの短冊に切る。
- 豆腐は水けをきる。山いもは皮をむく。いっしょにフードプロセッサーに入れ、なめらかなペースト状にする。
- 卵白は角が立つまで泡立てる。
- (2)に塩と生クリームを加えて混ぜ、(3)も入れて、さっくりと混ぜ合わせる。(1)のあなごも加え混ぜる。
- ココット型にサラダ油(分量表外)を薄くぬる。(4)を等分に入れる。
- ラップをかぶせ、さらにアルミホイルを円形に切り、中央に穴を開けたものをかぶせる。電子レンジ(700W)で2分30秒～3分かける。※W数の違う電子レンジの場合は、様子を見ながら時間を調節する。
- だし汁に塩と薄口しょうゆを加えて、火にかけて煮立て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけてあんを作る。
- (6)の上にあんをかけ、長ねぎとレモンの皮のせん切りを飾る。

[戻る](#)

第13回 Sea Food Cooking シーフード料理コンクール

テーマ Theme さかなで彩る美味しい食卓

～手軽で美味しいおさかなメインの料理～

入賞・入選作品レシピ



イラスト さかなクン © 2013 ANAN And Tm.

[戻る](#)



入選

プロを目指す学生部門

冷し茶碗蒸し トマトあんかけ

脇 姫香さん

郡山女子大学短期大学部家政科食物栄養専攻2年/福島県

主材料 【4人分】

たい (刺し身用)	20g	[卵液]	
まぐろ (刺し身用)	20g	卵	2個
ほたて貝柱	100g	だし汁	300ml
ぶなしめじ	20g	酒、みりん	各小さじ2
トマト	中1個	塩、味の素	各少々
きゅうり	1本		
酢	大さじ2		
オリーブ油	大さじ1		

ポイント

私の祖母は茶碗蒸しが好きで、昔はよく祖母と一緒に作っていました。つい先日、祖母の誕生日だったので、夏の野菜とともに冷たい茶碗蒸しに挑戦してみました。

作り方 (調理時間約50分)

- 1 たい、まぐろはさっと湯通して、冷水にとって冷ます。水けを取り、食べやすく切る。
- 2 卵液を作る。ボウルに卵を割り入れ、だし汁、酒、みりん、塩、味の素を加えて混ぜる。こし器などを通して卵液をこす。
- 3 ぶなしめじは小房に分ける。器に(1)のたいとまぐろ、ぶなしめじを入れ、卵液を注ぐ。
- 4 蒸し器で蒸し、竹串を刺して火が通っていたら、蒸し器より出し、冷蔵庫で冷やす。または氷水を入れたバットにつけて冷やす。
- 5 ほたては8等分に切る。トマトは湯むきして、種を取り、角切りにする。きゅうりも皮をむき、角切りにする。
- 6 (5)を酢とオリーブ油であえる。
- 7 冷やした茶碗蒸しの上に、(6)をのせる。

[戻る](#)

第13回 Sea Food Cooking シーフード料理コンクール

テーマ Theme さかなで彩る美味しい食卓

～手軽で美味しいおさかなメインの料理～

入賞・入選作品レシピ



イラスト さかなクン © 2013 ANAN And Tm.

[戻る](#)



入選

プロを目指す学生部門

めかじきの中華風ソテー

畠 美沙子さん
横浜栄養専門学校1年/神奈川県

🍴 主材料 【4人分】

めかじき	4切れ	ごま油	大さじ1
ズッキーニ	1本	塩、こしょう	各少々
たけのこの水煮	1/2本	片栗粉	適量
プチトマト	10個	サラダ油	大さじ2
ザーサイ	50g	ピンクペッパー	少々
長ねぎ	1/2本		

🍴 ポイント

母と2人暮らしなので、
母の好きな野菜と私の好きな
白身魚を組み合わせました。
ランチに2人で食べたいです。

🍴 作り方 (調理時間約40分)

- 1 ズッキーニは皮を縞にむき、長さ5～6cmの拍子木切りにする。たけのこの水煮は水けをきり、ズッキーニと同じくらいの大きさに切る。プチトマトはへたを取り、縦半分に切る。
- 2 ザーサイはせん切りにする。長ねぎで白髪ねぎ（ねぎの白い部分のみをせん切りにすること）を作る。
- 3 ザーサイ、白髪ねぎ、ごま油を混ぜておく。
- 4 めかじきは塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- 5 フライパンにサラダ油を入れ、ズッキーニ、たけのこ、プチトマトを入れ、焼き色がつくように炒めて、塩、こしょうをふり、取り出す。
- 6 そこにめかじきを入れて、こんがり焼く。
- 7 皿に炒めた(5)を敷き、めかじきをのせる。上に(3)のソースをのせ、ピンクペッパーを散らす。

[戻る](#)

第13回 Sea Food Cooking シーフード料理コンクール

テーマ さかなで彩る美味しい食卓

～手軽で美味しいおさかなメインの料理～

入賞・入選作品レシピ



イラスト さかなクン © 2013 ANAN And Tm.

戻る



ポイント

一口大なので食べやすく、辛味の効いたソースなので、お酒にも良く合うと思います。複雑な操作も入らないので、是非たくさんの方に作って食べていただきたいです。

入選

プロを目指す学生部門

鱈の中国風手毬寿司仕立て 香辣(シャンラー)ソース

水口健一さん
辻調理技術研究所中国料理課程1年/大阪府

主材料【4人分】

あじ	1尾	[ご飯]	
ごま油、ピーナッツ油 (またはサラダ油)	適量	白飯	240g
[薬味]		しょうがの甘酢漬け	25g
しょうが	20g	ザーサイ	25g
青ねぎ	2本 (20g)	すりごま	適量
赤唐辛子	1本 (できれば生) (15g)	[添え野菜]	
[ソース(香辣汁)]		海藻サラダ(乾燥)	6g
しょうゆ	大さじ4	エリンギ	1本
砂糖	大さじ1+1/2	きゅうり	1本
黒酢(できれば ば鎮江香醋)	小さじ2	酢、おろしわさび、 塩、ごま油	適量
甜麺醤	小さじ1		
香辣醬	小さじ2(ま たは豆瓣醬)		
粉山椒(花椒粉)	小さじ1		
辣油	大さじ2		

作り方 (調理時間約30分)

- あじは三枚におろし、一口大の薄切りにし、軽く塩(分量表外)をふる。
- 薬味のしょうがと赤唐辛子は細切りにする。青ねぎは笹打ちにする(笹の葉に似せて、斜めに薄く切る)。
- ソースの材料をすべて合わせて混ぜておく。
- 添え野菜を用意する。海藻サラダは戻して水けをきる。きゅうりは皮をむき、種を取って薄切りにする。エリンギは縦薄切りにして、さੱとごま油で揚げる。
- 海藻サラダ、きゅうり、エリンギを合わせ、酢、おろしわさび、塩、ごま油であえる。
- しょうがの甘酢漬けとザーサイは細かく刻む。ご飯にしょうが、ザーサイ、すりごまを混ぜる。
- あじの切り身に薬味をのせ、上から熱したピーナッツ油をかける。
- 広げたラップに(6)のご飯をひとつかみほどのせ、上に(7)のあじをのせ、ひとつに丸めて形を作る。
- 器に(8)をバランスよくのせ、(5)の添え野菜を盛る。上からソースをかけて仕上げる。

戻る