第14回
シーフード料理コンクール
seafood cooking concours

テーマ 楽しむ♪お魚弁当

最優秀賞
農林水産大臣賞

お魚料理チャレンジ部門

さばのガパオ飯弁当

須谷　優子 さん
会社員／神奈川県

お弁当の献立

・さばガパオ＊
・タラのスイートチリソース炒め＊
・野菜サラダ

＊印の料理について作り方を解説、分量4人分
（調理時間約30分　※炊飯時間は含まない）

コメント
中学生の育ちざかりの息子には、ついガッツリ系の肉料理のお弁当が多くなりがちなため、今回は比較的お手頃な価格のさばを使って、簡単に作れるガパオを作りました。

〈さばガパオ　主材料〉

さば（三枚におろしたもの）	1尾
玉ねぎ	1/4個
なす	1/2本
たけのこの水煮	50g
にんにく	1片
しょうが	1片
パプリカ（赤、黄）	各1/2個
赤唐辛子	1本
油	大さじ1
タイ米（炊いたもの）	2合分

［調味料］：	
ナンプラー	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
シーズニングソース	大さじ1
粗びき黒こしょう	少々
酒	大さじ2
水	100ml
砂糖	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
バジル（ガパオ）の葉	6枚
ゆで卵	2個

〈さばガパオ　作り方〉

1. さばはスプーンを使って身をこそげ取り、さらに包丁でたたいて細かくする。
2. 玉ねぎ、なす、水煮たけのこ、にんにく、しょうがはすべてみじん切りにする。赤、黄のパプリカは横にして5mm幅に切る。
3. フライパンににんにく、しょうが、赤唐辛子を入れて香りが出るまで炒め、さば、玉ねぎ、なす、たけのこ、パプリカを加え、さらに炒めたら調味料を全部入れて煮詰める。
4. （3）にちぎったバジルの葉（飾り用に少し残しておく）を加えて混ぜ合わせる。
5. お弁当箱に炊いたご飯を詰め、上に（4）をのせる。輪切りにしたゆで卵、バジルの葉を添える。

〈タラのスイートチリソース炒め　主材料〉

たら（切り身）	2～3切れ
米粉	適量
油	大さじ1

［A］：	
スイートチリソース	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
はちみつ	大さじ2

〈タラのスイートチリソース炒め　作り方〉

1. たらは食べやすい大きさに切り、米粉をまぶす。
2. フライパンに油を入れて熱し、（1）を入れて両面焼く。
3. Aを混ぜ合せて加え、（2）にからめながらさらに焼いて仕上げる。

第14回
シーフード料理コンクール
seafood cooking concours

テーマ 楽しむ♪お魚弁当

最優秀賞
農林水産大臣賞

プロを目指す学生部門

秋の色どり弁当

中矢　有紀 さん
北海道三笠高等学校食物調理科２年

コメント
北海道の名物であるちゃんちゃん焼きや、オレンジ色を取り入れ、北海道の秋を盛りこんだお弁当です。子供から大人まで楽しめる様に和食で優しい味に仕上げました。

お弁当の献立

- 炊き込みご飯
- つみれの天ぷら＊
- 鯖の味噌焼き＊
- 色どり串＊
- イカのちゃんちゃん焼き

＊印の料理について作り方を解説、分量4人分
（調理時間約50分　※炊飯時間は含まない）

〈つみれの天ぷら　主材料〉

さば（さばいたもの）	1/2尾
しょうが	1片
卵黄	1個分
塩	少々
青じその葉	6枚

［衣］：	
米粉	50g
卵黄＋水	150ml
油	適量

〈つみれの天ぷら　作り方〉

1. さばは細かくたたく。しょうがはすりおろす。
2. ボウルに（1）を入れ、卵黄を加えて混ぜる。塩を加え混ぜて味を調える。
3. （2）を6等分し、青じその葉でくるむ。衣の材料を混ぜてつけ、中温の油でカラッと揚げる。

〈鯖の味噌焼き　主材料〉

さば（さばいたもの）	1/2尾

［A］：	
卵黄	1個分
玉みそ（※）	大さじ3
白すりごま	大さじ2

※白みそに卵黄、砂糖、みりんを加えて練ったもの、市販品可

〈鯖の味噌焼き　作り方〉

1. Aをしっかり混ぜる。
2. さばは8等分に切る。
3. さばの表面に（1）を塗る。170℃のオーブンで6分30秒焼く。

〈色どり串　主材料〉

かぼちゃ	300g
えび	4尾
ほたて貝柱（大）	2個
塩	適量
バター	10g

［A］：	
水	200ml
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2

〈色どり串　作り方〉

1. かぼちゃを小さく切る。鍋にAとともに入れて煮る。
2. えびは塩少々を加えてゆでる。
3. ほたては半分に切り、塩少々を振って、バターでさっと焼く。
4. ほたて、かぼちゃ、えびの順に串に刺し、薄塩をふる。

第14回
シーフード料理コンクール
seafood cooking concours

テーマ 楽しむ♪お魚弁当

水産庁長官賞

お魚料理チャレンジ部門

押鮨弁当

徳田　あけみ さん
漁業／JF熊本漁連推薦

お弁当の献立

- ちりめん押鮨＊
- コノシロ押鮨＊
- パプリカ押鮨＊
- エビとアオサのバターソテー
- ハモのレンジ茶巾
- クラゲの酢の物
- みかんゼリーなど

＊印の料理について作り方を解説、分量4人分
（調理時間約30分　※炊飯時間は含まない）

コメント

若いお母さんのために作り、お母さんと子供達のふれ合いの場所で、「このお魚美味しいね。これなぁーに」って食べてほしいです。食材はほとんど八代海で獲れたものばかりです。そして、漁師の祈りが有ります。大漁で有ります様に。

〈はじめに、押し寿司用の酢飯を用意しておく〉

米	2合
昆布（10cm）	1枚

［調味料］：	
酢	13ml
塩	6g
砂糖	16g
うまみ調味料	少々

〈押し寿司用の酢飯　作り方〉

米を洗って昆布を入れて炊く。調味料を鍋に入れ、とろ火にかけ、しゃもじで混ぜながら溶かす。炊き上がったご飯をすし桶に移し、鍋で溶かしたものをしゃもじで切るように米に混ぜて冷ます。このすし飯を3等分にする。（ちりめん押鮨：125g×2、コノシロ押鮨：125g×2、パプリカ押鮨：250g）

〈ちりめん押鮨　主材料〉

しらす	20g
桜えび	小さじ1
青のり粉	小さじ1
のりの佃煮	小さじ1

はちみつ	大さじ1
しょうゆ、みりん	各10ml
赤唐辛子	1/2本

〈ちりめん押鮨　作り方〉

1. しらすを鍋に入れ、はちみつ、しょうゆ、みりん、赤唐辛子を入れて、煮汁がなくなるまで煮る。
2. 押しずしの型にすし飯125gを広げ、その上に（1）の半量を散らす。のりの佃煮をのせる。
3. その上に残りのすし飯125gを広げ、上に残り半量の（1）、桜えびをのせる。青のり粉をふって、しばらく置いて形をなじませる。

〈コノシロ押鮨　主材料〉

このしろ（三枚におろしたもの）	2匹
青じその葉	2枚

桜の塩漬け	花8つくらい

〈コノシロ押鮨　作り方〉

1. 三枚におろしたこのしろは塩適量（分量表外）をふり、3時間くらいおく。その後、酢（分量表外。コノシロが浸るくらい）に3～5時間くらい漬ける。
2. 押しずしの型にすし飯125gを広げ、その上に（1）のこのしろ3枚を小さく切ってのせる。
3. 青じその葉1と1/2枚を適当にちぎってにのせる。その上に残りのすし飯125gを広げる。上に残りのこのしろ1枚を1cm幅くらいに切ってのせ、お好みで桜の塩漬けをのせ、残りの青じその葉1/2枚をみじん切りにして散らす。しばらく置いて形をなじませる。

〈パプリカ押鮨　主材料〉

パプリカ（赤、黄）	各1/8個
小松菜の塩漬け	4本
ピクルスの液（市販品可）	30ml

酢	100ml
砂糖	40g

〈パプリカ押鮨　作り方〉

1. パプリカはさっとゆでる。
2. ピクルス液、酢、砂糖を合わせて漬け液を作り、（1）を半日ひたす。
3. （2）のパプリカはみじん切りに、小松菜の塩漬けもみじん切りにする。すし飯250gに混ぜ合わせる。押しずしの型に入れ、しばらく置いて形をなじませる。

第14回
シーフード料理コンクール
seafood cooking concours

テーマ 楽しむ♪お魚弁当

水産庁長官賞

プロを目指す学生部門

三種の魚の彩り弁当

野崎　栞里 さん
三重県立相可高等学校食物調理科１年

お弁当の献立

- 太巻き＊
- 鯵のスコッチエッグ＊
- 鯛の天ぷらあんかけ＊
- かぼちゃ、さつまいも、しいたけ、黒豆の煮物
- なます
- ちんげん菜と海老のお浸し

＊印の料理について作り方を解説、分量4人分
（調理時間約50分　※炊飯時間は含まない）

コメント

特に高齢者の方に食べて頂きたいです。煮物を多く使い、本来肉を使う料理も魚を使って作っているので、食べやすいです。多くの色が入っていて、お祝いやおめでたい日など、沢山の方に食べて頂きたいです。

〈太巻き　主材料〉

あなご（さばいたもの）	2尾
［あなごの煮汁］：	
水	200ml
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
たまりじょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
きゅうり	1/2本
卵	3個
［卵の調味液］：	
だし汁	80ml
薄口しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	少々
かんぴょう	20cm
［かんぴょうの煮汁］：	
だし汁	200ml
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2
ご飯	2カップ
すし酢	50～80ml
焼きのり	2枚
桜でんぶ	大さじ2
白ごま、黒ごま	各大さじ5

〈太巻き　作り方〉

1. 水200ml、みりん大さじ2、酒大さじ2を入れて火にかけ、煮立たせてアルコールをとばす。しょうゆ、たまりじょうゆ、砂糖を入れ、あなごも入れて煮る。（煮汁はスコッチエッグで使用するのでとっておく）
2. きゅうりは縦に半分に切る。
3. 卵に調味液を入れて卵焼きを作る。
4. かんぴょうはゆでて水にさらす。水けをきり、煮汁の調味料で煮る。
5. 温かいご飯にすし酢を混ぜておく。
6. ラップの上に（5）を広げてのせ、のりを置き、再び（5）をのせる。卵焼き、きゅうり、かんぴょう、桜でんぶ、あなごの順に置き、ラップでぐるりと巻く。巻いたものに白ごま、黒ごまをつける。

〈鯵のスコッチエッグ　主材料〉

あじ（三枚におろしたもの）	1尾
うずらの卵（ゆでたもの）	1個
小麦粉	大さじ2
溶き卵	適量
パン粉	大さじ3
揚げ油	適量

〈鯵のスコッチエッグ　作り方〉

1. あじの皮を取り、細かくたたく。
2. うずらを芯にして（1）で包む。小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、油で揚げる。
3. 太巻きで煮たあなごの煮汁をからめる。

〈鯛の天ぷらあんかけ　主材料〉

たい（切り身）	8切れ
モロヘイヤ	1束
しめじ	8個
塩	少々
天ぷら衣	適量
揚げ油	適量
［あん］：	
だし汁	100ml
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ
水溶き片栗粉	適量

〈鯛の天ぷらあんかけ　作り方〉

1. たいに天ぷら衣をつけて揚げる。
2. モロヘイヤとしめじはゆでる。
3. あんの材料を煮立て、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。（1）と（2）にかける。

第14回
シーフード料理コンクール
seafood cooking concours

テーマ 楽しむ♪お魚弁当

大日本水産会 会長賞

お魚料理チャレンジ部門

駿河の恵み春巻き弁当

小西　桃奈 さん
静岡県立榛原高等学校普通科２年／
静岡県おさかな普及協議会推薦

お弁当の献立

- じゃこのさくらごはん＊
- キンメダイの
  サクラエビホワイトソース春巻き＊
- ひじき入り卵焼き
- ころころポテトサラダ
- きゅうりとしらすの梅肉あえ

＊印の料理について作り方を解説、分量4人分
（調理時間約30分　※炊飯時間は含まない）

コメント

駿河湾で獲れるキンメダイとサクラエビを使い彩りのよい春巻きにしました。淡泊な味のキンメダイと、香りのよいサクラエビ入りホワイトソースと巻くことで、何もつけずに食べられる上、長芋の食感がアクセントになっています。冷めても美味しいお弁当にピッタリの一品です。両親に感謝を伝えるために作りたいです。

〈じゃこのさくらごはん　主材料〉

米	2合
しょうゆ	20ml
酒	30ml
じゃこ	30g

〈じゃこのさくらごはん　作り方〉

1. 米を研ぎ、しょうゆと酒を入れ、通常の水加減にして炊く。
2. 炊き上がったら、じゃこを加えてさっくりと混ぜる。

〈キンメダイのサクラエビホワイトソース春巻き　主材料〉

［A］：	
きんめだい（切り身）	180g
長いも	60g
いんげん（下ゆでしたもの）	3本
パプリカ（黄）	1/4個
スライスチーズ	1枚
春巻きの皮（ミニサイズ）	6枚
揚げ油	適量

［桜えびホワイトソース］：	
桜えび	適量
バター	20g
小麦粉	大さじ2+1/2
牛乳	100ml
ブイヨン	適量
塩、こしょう	各少々

〈キンメダイのサクラエビホワイトソース春巻き 作り方〉

1. Aをそれぞれ8cm長さのスティック状に切る。スライスチーズはたてに6等分に切る。
2. ホワイトソースを作る。バターを弱火で溶かし、小麦粉を入れてだまが出来ないように混ぜる。温めた牛乳とブイヨンを加えて混ぜる。
3. （2）を混ぜながら煮詰めて、少し固めのホワイトソースを作る。火からおろし、塩、こしょうを入れ、桜えびをホワイトソースが赤くなるくらい（大さじ2～3）入れる。
4. 春巻きの皮に切ったAをのせ、その上にホワイトソースとチーズをのせて巻く。
5. 油を熱し、（4）を入れてきつね色になるまで揚げる。

第14回
シーフード料理コンクール
seafood cooking concours

テーマ 楽しむ♪お魚弁当

大日本水産会会長賞

プロを目指す学生部門

宮崎の海からのお宝弁当

古澤　和希 さん
日南学園高等学校調理科３年／JF宮崎漁連推薦

お弁当の献立

- 鯛の生姜ご飯
- 鰹の治部煮風＊
- 太刀魚の紅白道明寺蒸し＊
- メヒカリのアーモンド揚げ＊
- 蛤の玉味噌和え
- カマスと梨の和え物
- 野菜の甘煮
- 伊勢エビの酒盗黄金焼き
- 紅白市松の八幡巻き
- ひょうてい卵キャビア添え

＊印の料理について作り方を解説、分量4人分
（調理時間約50分　※炊飯時間は含まない）

コメント

弁当を懐石風に作りました。宮崎の魚をメインに野菜も使い海の幸、山の幸のお弁当です。とてもヘルシーで子供からお年寄りまで楽しんで食べられると思います。

〈鰹の治部煮風　主材料〉

かつお	80g
片栗粉	大さじ2

[A]：	
だし	200ml
しょうゆ	20ml
みりん	20ml
砂糖	小さじ1
ケチャップ	大さじ1

〈鰹の治部煮風　作り方〉

1. かつおを一口大に切り、水けをきり、片栗粉をまぶす。
2. Aを鍋に入れ煮立たせ、（1）のかつおを加え、弱火で5分間程度煮て、かつおに火を通す。

〈太刀魚の紅白道明寺蒸し　主材料〉

たちうお（三枚におろしたもの）	200g
道明寺粉（白、赤）（※）	各50g
片栗粉	適量
水溶き片栗粉	大さじ1

※赤は白を色粉で染める、なければ白100gでよい

[A]：	
だし	300ml
みりん	50ml
薄口しょうゆ	50ml
白髪ねぎ	白ねぎ3cm分
おろしわさび	少量

〈太刀魚の紅白道明寺蒸し　作り方〉

1. 道明寺粉はそれぞれ水につけて戻し、ざるに上げて水けをきる。
2. たちうおに片栗粉を薄くまぶし、戻した道明寺粉の赤と白を半量ずつにのせる。ラップで円筒形に包む。レンジで5分くらい火を通す。
3. Aを鍋に入れて煮立たせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、あんを作る。（2）のラップをはずして、食べやすく切り、上にあんをかける。白髪ねぎをのせ、わさびを添える。

〈メヒカリのアーモンド揚げ　主材料〉

めひかり	8本
酒	大さじ1
小麦粉	適量
卵白	2個分

スライスアーモンド	少量
油	適量
ししとう	4本
レモン	半分

〈メヒカリのアーモンド揚げ　作り方〉

1. めひかりを酒で洗い、水分を軽く拭き取る。小麦粉、卵白、スライスアーモンドの順に衣をつける。冷蔵庫で3分間冷やして衣を固める。
2. 160度に熱した油でゆっくり、カリッと揚げる。ししとうは素揚げにする。レモンをくし形に切って添える。

日本放送協会会長賞

お魚料理チャレンジ部門

北寄貝と鮭の大漁祈願弁当

鳥越　康子 さん
苫小牧漁協女性部員／北海道

お弁当の献立

- おにぎり3種（梅、さけ、ほっき）
- ホッキの卵焼き＊
- ホッキのフリッター銀杏添え＊
- 鮭団子＊
- 鮭のマヨネーズ焼き
- ピクルス（にんじん、パプリカ、紫玉ねぎ、きゅうり）

＊印の料理について作り方を解説、分量4人分
（調理時間約30分　※炊飯時間は含まない）

コメント

漁師である夫が船の上で食べるお弁当です。豊漁を願い、手作りの大漁旗をつけました！主な原料は地元産を使用し、水揚げ日本一の北寄貝と秋鮭、フリッターのソースには特産のハスカップを使いました。

〈ホッキの卵焼き　主材料〉

ほっき	1個分の身とひも
小ねぎ	少々
卵	3個
だし汁	大さじ2
酒	大さじ1
塩	少々
油	適量

〈ホッキの卵焼き　作り方〉

1. ほっきの身とひもを細かく切る。小ねぎは小口切りにする。
2. 卵を溶きほぐし、だし汁、酒、塩、小口切りにしたねぎ、ほっきを加えて混ぜる。
3. 卵焼き器に油をひき、（2）を流して焼く。

〈ホッキのフリッター銀杏添え　主材料〉

ほっき	4個分の身
ぎんなん	8個
天ぷら粉	大さじ2
炭酸水	大さじ3
ハスカップソース（※）	適量
塩、こしょう	適量
油	適量

※ハスカップソース作り方：
ハスカップ…10g、バルサミコ酢…大さじ1、砂糖…10gをとろりとするまで煮詰める。

〈ホッキのフリッター銀杏添え　作り方〉

1. ほっきの身を開き、水けを取る。半分に切り、軽く塩、こしょうをふる。
2. 天ぷら粉と炭酸水を混ぜ、衣を作る。
3. ほっきに衣をつけ、高温の揚げ油でサッと揚げる。ぎんなんは素揚げする。
4. それぞれ串に刺し、ハスカップソースをかける。

〈鮭団子　主材料〉

秋さけ（切り身）	2切れ
塩昆布	少々
酒	大さじ1
油	適量
だし汁	大さじ4
しょうゆ、みりん	各少々
水溶き片栗粉	大さじ2

〈鮭団子　作り方〉

1. さけは骨と皮を取り除き、酒と一緒にミキサーにかける。なめらかになったら、塩昆布を刻んで加える。
2. 一口大の団子状に丸める。熱湯に入れてゆで、火が通ったら、水けをきる。
3. フライパンに油をひき、（2）を入れて、焼き色がつくように焼く。
4. だし汁にしょうゆ、みりんを加えて煮立て、水溶き片栗粉を加えてあんを作り、（3）にからめる。

〈ホッキおにぎりの解説〉

身1個とひも4個分のほっきは軽く湯通ししてから、身は1cm角に、ひもは細かく切り、山わさびの醤油漬け（適量）と混ぜて、しばらく置き、味を馴染ませてから、ご飯（1合分程）にごま（適量）と一緒に混ぜ、俵型に4つ握る。

第14回
シーフード料理コンクール
seafood cooking concours

テーマ 楽しむ♪お魚弁当

日本放送協会会長賞

プロを目指す学生部門

魚介たっぷり。紅白弁当

池上　誓良 さん
エコール辻 東京 辻　日本料理マスターカレッジ1年

お弁当の献立

- 桜海老と蕪葉と菊のご飯
- 金目鯛幽庵地＊
- 蕪と海老真薯のあんかけ＊
- だし巻き卵
- ほたてと春菊、しいたけのお浸し
- じゃがいもと三つ葉のたらこシャキシャキ和え
- 蕪の甘酢漬け・梅酢漬け

＊印の料理について作り方を解説、分量4人分
（調理時間約50分　※炊飯時間は含まない）

コメント

ハレの日のお弁当というテーマでしたので、紅白を基調にしたお弁当に仕立てました。フタを開けた時の華やかな見た目は、食欲をそそると思います。子供でも食べられるように味付けは決めました。

〈金目鯛幽庵地　主材料〉

きんめだい（切り身）	8切れ
しょうゆ	100ml
みりん	100ml
酒	100ml
黄ゆず	1/2個

〈金目鯛幽庵地　作り方〉

1. しょうゆ、みりん、酒を合わせる。合わせた調味料に輪切りにした黄ゆずを軽くしぼって加える。
2. 切り身を（1）に約10分漬ける。
3. 熱したグリル（中弱火）で切り身を焼く。途中で漬け汁を2度はけで塗りながら、火が通るように焼く。

〈蕪と海老真薯のあんかけ　主材料〉

かぶ	4個
しいたけ	2枚
いんげん	4本
しょうが	1片
えび	30g
白身魚のすり身	20g
卵白	1/4個分
水溶きくず粉	小さじ1
塩	少々
だし汁（昆布味）	適量
［浸し汁］：（最後にかけるあんの分を含む）	
一番だし汁	800ml
薄口しょうゆ	45ml
みりん	55ml
塩	小さじ1
くず粉パウダー	適量
水溶きくず粉	適量

〈蕪と海老真薯のあんかけ　作り方〉

1. かぶは六方剥き（天地を切り、その切断面が正六角形になるように皮をむくこと）にし、中をくり抜く。蒸し器で約8分蒸す。
2. 浸し汁のだし汁と調味料を合わせひと煮立ちさせる。100ml分は冷ます。
3. しいたけは半分に切り、塩ゆでしてざるにとって浸し汁に漬ける。
4. いんげんは塩ゆでし、冷水に取って冷ます。冷ました浸し汁に漬ける。
5. （1）のかぶに火が通ったら、浸し汁に漬ける。
6. しょうがはすりおろす。
7. えび真薯を作る。えび20g（残り10gは飾り用にとっておく）を細かく刻み、さらに包丁でたたく。たたいたえびと白身魚のすり身を合わせてよくする。
8. 卵白、水溶きくず粉、昆布だし、塩の順に入れ、さらによくする。
9. かぶを浸し汁から取り出し、くり抜いた穴にくず粉パウダーをはけで薄くつける。（8）を中に詰めて、再び蒸し器で蒸す。
10. 5分くらい蒸したら、残しておいたえび10gを1cm角に切ってのせ、さらに3分蒸す。
11. 浸し汁を火にかけ、水溶きくず粉を加えてあんを作る。蒸し上がった（10）、いんげん、しいたけを盛りつけ、あんをかける。しょうがを添えて完成。

第14回
シーフード料理コンクール
seafood cooking concours

テーマ 楽しむ♪お魚弁当

日本おさかなマイスター協会会長賞

お魚料理チャレンジ部門

ほたても応援お弁当

室井　つな子 さん
公務員／福島県

お弁当の献立

- ダブルほたてのカラフルピラフ＊
- 秋鮭と鱈の4種衣揚げ＊
- さんまのアプリコットソース煮
- 手作り一番だしのジュレサラダ

＊印の料理について作り方を解説、分量4人分
（調理時間約30分　※炊飯時間は含まない）

コメント

夫の大好きなシーフードを使って、新しい職場でも明るく仕事に励めるように作りました。タウリン、コハク酸たっぷりのほたて貝と干し貝柱ご飯で栄養ドリンクも必要ありません。

〈ダブルほたてのカラフルピラフ　主材料〉

米	2合
干し貝柱（戻して汁ごと使用）	2個
ほたて貝柱	2個
しめじ	100g
玉ねぎ	50g
パプリカ、ピーマン	各30g
バター	20g

［A］：	
カレー粉	大さじ2
白ワイン	100ml
コンソメスープの素	1個
薄口しょうゆ	50ml
オリーブ油	大さじ1

〈ダブルほたてのカラフルピラフ　作り方〉

1. 研いだ米に、干し貝柱を戻し汁ごと入れる。
2. しめじは石づきを取り、小さく切る。玉ねぎは粗みじん切りにする。
3. （1）に（2）とAを入れて炊く。
4. ほたて貝、パプリカ、ピーマンを粗みじん切りにする。バターでさっと炒める。
5. 炊き上がった（3）に（4）を加えて混ぜる。洗ったほたて貝の殻がらを器にして盛る。

〈秋鮭と鱈の4種衣揚げ　主材料〉

秋さけ（切り身）	40g
たら（切り身）	40g
油（できればオリーブ油）	適量
［A］：	
牛乳	100ml
白ワイン	100ml
塩	小さじ1
こしょう	4ふり程度

［ア］：	
乾燥おからと桜えびの粉末	適量
［イ］：	
粗く刻んだアーモンド	適量
［ウ］：	
じゅうねん（えごま）半ずりのもの	適量
［エ］：	
パリッと昆布（加工品）	適量

〈秋鮭と鱈の4種衣揚げ　作り方〉

1. 秋さけとたらはそれぞれ8等分に切る。Aに10分くらい漬ける。
2. アからエをそれぞれ、小さめのビニール袋に入れる。（1）のさけとたらを各2切れずつ、その袋に入れて、それぞれの衣をつける。
3. 少なめの油でカラッと揚げる。揚がったら、食べやすく串に刺す。

第14回
シーフード料理コンクール
seafood cooking concours

テーマ 楽しむ♪お魚弁当

審査委員長特別賞

プロを目指す学生部門

海の幸がぎょぎょっとつまった☆彩り箱弁当

足達　ななみ さん
福岡県立久留米筑水高等学校食物調理科３年

お弁当の献立

- カルパッチョ風野菜寿司＊
- 彩り☆ひすい天ぷら
- 海老の桃色真薯＊
- イカとポテトのグリルレモンソースかけ
- ポークジンジャーソテー

＊印の料理について作り方を解説、分量4人分
（調理時間約50分　※炊飯時間は含まない）

コメント

「ハレの日」ということで、多くの魚介類を使い、豪華に仕上げました。特に見た目として「彩り」に気を配り、花見など、家族で食べてもらいたい弁当です。そのために和食を洋食風にアレンジしたり、若い人から高齢者まで食べられるシーフード弁当です！！

〈カルパッチョ風野菜寿司　主材料〉

ゆでたこ	140g
きゅうり	2本
玉ねぎ	60g
パプリカ（黄）	30g
［A］：	
ご飯	280g
酢	大さじ4
ごま	小さじ1
［B］：	
オリーブ油	大さじ5
レモン汁	大さじ3
塩、こしょう	少々
パセリ	少々

〈カルパッチョ風野菜寿司　作り方〉

1. Aをすべて混ぜ合わせ、すし飯を作る。
2. きゅうりをピーラーで16枚、長く薄く切る。
3. 玉ねぎ、パプリカはみじん切りにする。
4. ゆでたこは3mm角に切る。
5. （3）、（4）をゆでてざるに上げる。
6. Bを混ぜ合わせ、（5）に加えてあえる。
7. （1）のすし飯を（2）の長いきゅうりですしの形に包み、（6）を上にのせる。

〈海老の桃色真薯　主材料〉

えび（殻と尾を取って身のみ）	70g
飾り用えび	4匹
はんぺん	55g
卵白	1個
塩	小さじ1/3
水溶き片栗粉	大さじ1
しめじ	20g
にんじん	20g
［A］：	
水	100ml
だしの素	少々
塩	少々
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2

〈海老の桃色真薯　作り方〉

1. えび70g、はんぺん、卵白、塩を一緒にしてミキサーにかける。
2. 飾り用のえびはさっとゆでる。
3. ラップに（2）のえびを乗せ、（1）をさらにのせ、丸くラップで包んで、口を輪ゴムで縛る。
4. （3）を弱火で15分ゆでる。
5. Aをすべて鍋に入れて煮立たせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、あんを作る。
6. しめじはゆで、にんじんはねじり梅（梅の花の形に似せて切ること）にして、ゆでる。
7. （4）のラップを取り、（5）のあんをかけ、（6）を添える。

第14回
シーフード料理コンクール
seafood cooking concours

テーマ 楽しむ♪お魚弁当

入選

お魚料理チャレンジ部門

鮪ステーキの嬉し楽しドキドキ弁当

筑間　はこべ さん
会社員／東京都

お弁当の献立

- 桜エビ炊き込みご飯＊
- 鮪ステーキ＊
- ひじき炒め＊
- 野菜きのこマヨ和え
- さつまいものレンジ煮
- おかかオクラ

＊印の料理について作り方を解説、分量4人分
（調理時間約30分　※炊飯時間は含まない）

コメント

素材の美味しさ・食感を生かし、塩分控え目ですが、しっかり味を感じ舌とお腹に満足あるお弁当！！栄養バランスも抜群です。日本のさかなの代表、一番身近な鮪をメインに選びました！前日の残りの鮪使用もOK！「お弁当って幸せで楽しみで嬉しいもの」を作りました。フタを開け、さらに包みがある“ドキドキ”感も混ぜました！

〈桜エビ炊き込みご飯　主材料〉

米	1+1/2合
桜えび	10g
白だし（濃縮2倍）	大さじ1+1/2
酒	大さじ1+1/2
オクラ	少々

〈桜エビ炊き込みご飯　作り方〉

1. 研いだ米に白だし、酒を入れる。通常量のメモリまで水を加える。
2. 桜えびをそのまま（1）に加えて炊く。炊き上がったらさっくりと混ぜ、弁当箱に盛り、薄く輪切りにしたオクラを飾る。

〈鮪ステーキ　主材料〉

まぐろ（刺し身用）	400g
片栗粉	適量
油	適量
山椒の粉	適量
青のり粉	適量
赤パプリカパウダー	適量

［合わせ調味料］：
しょうゆ
酒
みりん　　各大さじ1+1/2
砂糖
水

〈鮪ステーキ　作り方〉

1. まぐろを5mmくらいの厚さのそぎ切りにする。軽く片栗粉をつける。
2. フライパンに油を入れ、まぐろをさっと両面焼く。
3. 合わせ調味料を混ぜ合わせて入れ、からめるように混ぜる。火を止め、山椒の粉、青のり、赤パプリカパウダーをそれぞれ適量ふりかける。

〈ひじき炒め　主材料〉

ひじき（戻したもの）	100g
キャベツ	2枚
ホールコーン缶詰　（正味）	80g
ごま油	適量
塩	ふたつまみ

〈ひじき炒め　作り方〉

1. キャベツを一口大に切る。
2. フライパンにごま油を熱し、ひじきを入れて水分を飛ばすように炒める。
3. （2）にキャベツ、コーンを入れ、強火でさっと炒めたら、塩をふたつまみくらいふりかけ、ざっと混ぜて火を止める。

第14回
シーフード料理コンクール
seafood cooking concours

テーマ 楽しむ♪お魚弁当

入選

お魚料理チャレンジ部門

Sa(さ)あDo(ど)んどん食べよう弁当

坂口　里奈 さん
新潟県立羽茂高等学校普通科3年

お弁当の献立

- サザエごはん＊
- いかげそコロッケ＊
- いかと揚げれんこんの甘酢あん＊
- サケのホイル蒸し
- ホタテのバター炒め

＊印の料理について作り方を解説、分量4人分
（調理時間約30分　※炊飯時間は含まない）

コメント

イカやサザエ、お米など佐渡産の食材を沢山取り入れたお弁当です。自然の恵みをいっぱい受けた佐渡ならではの風味を感じるため、ぜひ島外の方にも食べて頂きたいです。また、食材をムダにしないよう、イカは身もゲソも全部使いました。

〈サザエごはん　主材料〉

さざえのむき身（ゆでたもの）	10個
米	2+1/3カップ（470ml）
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

〈サザエごはん　作り方〉

1. 米を研ぎ、しょうゆ、酒、みりん、さざえを入れ、通常の水加減にして炊く。
2. 炊き上がったら、ご飯をまんべんなくかき混ぜる。

〈いかげそコロッケ　主材料〉

いかげそ	1杯分
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
れんこん	1/2個
サラダ油（炒め用）	大さじ1
塩、こしょう	適量
卵	1個
小麦粉、パン粉	適量
揚げ油	適量
ミニトマト（飾り用）	1個

〈いかげそコロッケ　作り方〉

1. じゃがいもをゆでてつぶす。
2. いかげそ、玉ねぎ、にんじん、れんこんはフードプロセッサーに入れて、みじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れて、（2）をしんなりするまで炒め、塩、こしょうをする。最後に風味を出すために、しょうゆ（分量表外）をひとたらし入れ、素早く混ぜる。
4. つぶしたじゃがいもに（3）を入れて、4等分にして小判型に形を整える。
5. （4）に小麦粉、溶き卵、パン粉の順でつけ、油でこんがりと揚げる。

〈いかと揚げれんこんの甘酢あん　主材料〉

いかのむき身	1杯
れんこん	1/2個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
塩、こしょう	適量
片栗粉	適量
揚げ油	適量
サラダ油	適量
［甘酢あん］：	
ケチャップ	大さじ2
砂糖	大さじ2
めんつゆ	大さじ4
酢	小さじ1+1/2
［水溶き片栗粉］：	
片栗粉	小さじ2
水	小さじ4

〈いかと揚げれんこんの甘酢あん　作り方〉

1. いかげそコロッケの時にさばいたいかのむき身に、切れ目を入れて一口大に切る。
2. れんこんは皮をむいて一口大に切り、塩、こしょう各少々をふる。片栗粉をまぶして、油でさっと揚げる。
3. にんじん、玉ねぎ、ピーマンは一口大に切る。
4. フライパンにサラダ油を入れ、いか、（2）、（3）の順に入れて炒める。
5. 甘酢あんの材料を混ぜて（4）に入れてからめる。水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。

第14回
シーフード料理コンクール
seafood cooking concours

テーマ 楽しむ♪お魚弁当

入選

お魚料理チャレンジ部門

答志の恵み弁当

勢力　このか さん
三重県立明野高等学校生活教養科3年

お弁当の献立

- 混ぜご飯2種（野沢菜ちりめん、梅ちりめん）
- お魚グラタン＊
- とこぶしと野菜のソテー＊
- じゃこはんぺん海苔まき＊
- ソーセージチーズまき
- たくわん

＊印の料理について作り方を解説、分量4人分
（調理時間約30分　※炊飯時間は含まない）

コメント

この弁当は毎日仕事を頑張ってくれているお父さんに作りました。地元鳥羽の離島「答志島」で獲れるチリメンのほか、沢山のものを使い、色鮮やかに作ることが出来ました。昼からも頑張っていこう！と思ってくれたら嬉しいです。

〈お魚グラタン　主材料〉

まだい（切り身）	120g
魚肉ソーセージ	20g
キャベツ	20g
塩	適量
ケチャップ	適量
スライスチーズ（溶けるタイプ）	2枚
パセリ（みじん切り）	適量

〈お魚グラタン　作り方〉

1. まだいは一口大に切り、軽く塩をふる。魚肉ソーセージは一口大に切る。キャベツは角切りにする。
2. 直径6～7cmのアルミカップにキャベツを敷く。その上にまだいとソーセージを入れる。
3. ケチャップをのせる。チーズを適当にちぎってのせる。
4. オーブントースターで5分前後、チーズが溶けるまで焼き、パセリをふる。

〈とこぶしと野菜のソテー　主材料〉

とこぶし（殻から外したもの）	4個
ブロッコリー	20g
もやし	80g
バター	2g
塩、こしょう、しょうゆ	適量

〈とこぶしと野菜のソテー　作り方〉

1. とこぶしは薄くスライスする。
2. ブロッコリーは小房にわけ、固めに塩ゆでする。もやしは水けをきる。
3. フライパンにバターを熱し、とこぶし、ブロッコリー、もやしを炒める。最後にこしょう、しょうゆで味を調える。

〈じゃこはんぺん海苔まき　主材料〉

じゃこはんぺん（なければ普通のはんぺん）	1+1/2枚
のり	2枚

〈じゃこはんぺん海苔まき　作り方〉

1. じゃこはんぺんをのりではさむ。
2. （1）をさっと両面焼く。食べやすく切って盛りつける。

コメント 大好きな兄の誕生日が近いので、縁起の良い魚介類を沢山使ったお弁当にしました。特に兄は海老が大好きなので、海老を丸々一尾、使って作りました。

入選

プロを目指す学生部門

ヘル“シーフード”弁当

新田　麗 さん
福島東稜高等学校食物文化科3年

お弁当の献立

- いかめし＊
- えび塩焼き＊
- たらのすり身焼き＊
- アスパラとベビーホタテのバター焼き

＊印の料理について作り方を解説、分量4人分
（調理時間約50分　※炊飯時間は含まない）

〈いかめし　主材料〉

するめいか	4杯
白米・もち米	各1合
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ8
水	2カップ
酒	大さじ6
しょうが	2片

〈いかめし　作り方〉

1. いかの内臓と軟骨を取り除き、きれいに洗う。
2. 白米ともち米を合わせて、少し固めに炊いておく。
3. いかの中に（2）のご飯を詰め、入り口を楊枝で留める。
4. 鍋にしょうゆ、砂糖、みりん大さじ6、水、酒を入れ、煮立たせる。
5. いかと厚めにスライスしたしょうがを入れて煮る。
6. いかの煮汁がなくなってきたら、残りのみりん大さじ2を入れ、さっと煮てから火を止める（いかに火が通る程度でよいので全体で5分から10分）。1cmくらいの輪切りにする。

〈えび塩焼き　主材料〉

えび（有頭／大）	4尾
塩	適量

〈えび塩焼き　作り方〉

1. えびは殻つきのまま洗う。曲がらないように竹串を刺す。
2. 塩を多めにふって、軽く焦げ目がつくまで焼く。
3. 熱いうちに竹串を回しながらえびから抜く。

〈たらのすり身焼き　主材料〉

たらのすり身	250g
にら	2/3束
片栗粉	大さじ1
油	適量

〈たらのすり身焼き　作り方〉

1. にらは1cm長さに切る。
2. たらのすり身に（1）のにらと片栗粉を加え、よく混ぜ合わせる。
3. 平らな小判型に形作る。フライパンに油をひいて、両面に焼き色がつくように焼く。

第14回
シーフード料理コンクール
seafood cooking concours

テーマ 楽しむ♪お魚弁当

入選

プロを目指す学生部門

和薫る魚介弁当

崎　楓真 さん
三重県立相可高等学校食物調理科1年／
三重県水産物消費拡大促進協議会推薦

お弁当の献立

- 鯛めし
- 鯛の若草焼き＊
- もちもち鯵団子＊
- 蓮根と鯛のかさね揚げとあなごの天ぷら＊
- 煮物

＊印の料理について作り方を解説、分量4人分
（調理時間約50分　※炊飯時間は含まない）

コメント

家族とお祝い事の時に食べてほしい料理です。どれもほっとする味なので、より一層家族の温かみを感じられると嬉しいです。冷めることを前提にしているため、白玉など冷めても固くならないようにしてあり、弁当という点から見てもぜひ作ってほしいお弁当です。

〈鯛の若草焼き　主材料〉

たい（背身）	1+1/2節
卵	2個
あおさ	15g
しょうゆ、だし汁	適量
葉しょうが	4～5本

［ガリ酢（下記を混ぜる）］：	
酢	30ml
水	20ml
砂糖	15g
青じその葉	5～8枚

〈鯛の若草焼き　作り方〉

1. たいの背身を一口大に切り、皮目に焼き色がつくように焼く。
2. 卵を溶いて（1）につける。あおさ、しょうゆ、だし汁を混ぜたものを皮目にぬり、160℃のオーブンでしっかり火が通るまで焼く。
3. 葉しょうがは汚れをこそげ取る。さっとゆで、ガリ酢に漬ける。青じその葉を敷き、（2）をのせ、（3）を添える。

〈もちもち鯵団子　主材料〉

あじ	1尾
みょうが	1個
青ねぎ	1/2本分
白玉粉	200g
絹ごし豆腐	1丁
塩、しょうゆ	適量

［あん］：	
だし汁	各適量
薄口しょうゆ	
塩	
水溶き片栗粉	
ゆずの皮	1/2個分

〈もちもち鯵団子　作り方〉

1. あじは三枚におろし、皮を取って包丁でたたく。
2. みょうが、青ねぎはみじん切りにし、あじと合わせ、塩、しょうゆを加えて少し濃いめに味をつける。
3. 一口大に丸めて、熱湯に入れてゆでる。一度沈んで、浮き上がったら1～2分ゆでる。
4. 白玉粉に絹ごし豆腐を少しずつ入れて混ぜ、耳たぶくらいの固さになったら、（3）を包む。それを再びゆでる。
5. 少量のだし汁に薄口しょうゆ、塩を加えて薄めに味をつけ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけてあんを作る。あんをかけ、針ゆず（ゆずの皮を細く切ったもの）をのせる。

〈蓮根と鯛のかさね揚げとあなごの天ぷら　主材料〉

たい（背身）	1/2節
れんこん	1個
あなご（さばいたもの）	1尾

天ぷら衣	適量
梅肉	2個分
天つゆ	少々

〈蓮根と鯛のかさね揚げとあなごの天ぷら　作り方〉

1. たいは薄切りにする。れんこんは皮をむき、少し厚めの輪切りにする。
2. れんこんとたいを交互に重ねる。天ぷら衣をつけ、油で揚げる。
3. あなごは5～6cm長さに切り、天ぷら衣をつけて揚げる。
4. 梅肉に天つゆを加え混ぜて、とろりとさせ、（2）上にかける。

第14回
シーフード料理コンクール
seafood cooking concours

テーマ 楽しむ♪お魚弁当

入選

プロを目指す学生部門

惚れぼれ娯楽弁当

寺井　彩花 さん
三重県立相可高等学校食物調理科2年

お弁当の献立

- 鯛のかやくご飯＊
- 秋刀魚の大葉焼き＊
- 鯛の昆布巻き
- かにの巾着包み
- 海老の蓮根揚げ＊
- 小松菜とあげのお浸し
- なます
- ぎんなん入りひじき煮
- 赤こんにゃくの甘辛焼き

＊印の料理について作り方を解説、分量4人分
（調理時間約50分　※炊飯時間は含まない）

コメント

お弁当のフタを開けたときに、驚いてもらえるような華やかなお弁当に仕上げました。それぞれの食材本来の味を生かして作りました。小さな子供でも、おかずなど出汁の優しい味を中心に仕上げましたので、食べやすく、幅広い年代の方に食べてもらいたいお弁当です。

〈鯛のかやくご飯　主材料〉

たい	1/2尾
米	4カップ
ごぼう	1/2本
ぎんなん	25g
しょうが	15g
桜でんぶ	適量

［調味液］：	
酒	30ml
しょうゆ	60ml
だし汁	880ml
みりん	30ml
塩	5g

〈鯛のかやくご飯　作り方〉

1. 米を洗い、調味液を合わせておく。
2. たいは少し厚めの切り身にする。ごぼうはささがきにする。
3. ぎんなんは適当に切り、しょうがは針しょうがにする。
4. 米、調味液、（2）と（3）を入れて炊く。
5. 炊き上がったら、たいをほぐすように混ぜ、上に桜でんぶを散らす。

〈秋刀魚の大葉焼き　主材料〉

さんま	4尾
梅肉	1個分

青じその葉	4枚
塩	適量

〈秋刀魚の大葉焼き　作り方〉

1. さんまは大名おろし（三枚おろしと同じ）にする。
2. さんまに梅肉をぬり、青じその葉をのせ、くるりと巻く。上から塩を軽くふる。
3. 蒸し器に入れ、約10分蒸す。

〈海老の蓮根揚げ　主材料〉

えび	4尾
れんこん	30g
ぎんなん	16g

片栗粉	適量
揚げ油	適量
塩	少々

〈海老の蓮根揚げ　作り方〉

1. れんこんは細長く、丸く筒状になるように切って、水にさらす。
2. えびとぎんなんを細かく刻み、れんこんの周りにつけて、形を整える。片栗粉を薄くふる。
3. 低温の油で揚げ、仕上がりに塩をふる。