

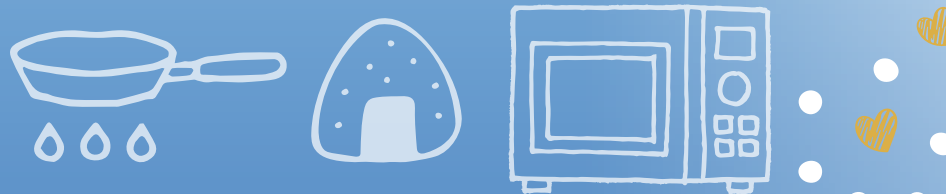


第25回シーフード料理コンクール審査委員 (敬称略)

- 服部 津貴子 服部栄養料理研究会 会長
- 井上 幸洋 割烹井上 代表取締役
- 小高 勇介 学校法人服部学園 服部栄養専門学校 西洋料理次席教授
- さかなクン 国立大学法人 東京海洋大学名誉博士・客員教授
農林水産省お魚大使、JF 全漁連魚食普及推進委員
- 田口 道子 管理栄養士、料理研究家
- 平沢 裕子 産経新聞社東京本社 編集部 文化部 記者
- 馬淵 知子 マチメディカルクリニック院長、 学校法人食糧学院 学院長
- 三浦 秀樹 全国漁業協同組合連合会 常務理事
- 関口 智幸 学校法人服部学園 服部栄養専門学校 西洋料理主席教授
- 西岡 貴志 全国漁業協同組合連合会 輸出・直販事業部 部長

25周年記念
特別部門

- 主催** 全国漁業協同組合連合会 (JF 全漁連中央シーフードセンター)
- 後援** 農林水産省 NHK 一般社団法人大日本水産会
プライドフィッシュプロジェクト企画委員会
- 特別協力** 全国共済水産業協同組合連合会 全国漁業共済組合連合会
全国漁連のり事業推進協議会
- 協力** 日本おさかなマイスター協会 一般社団法人日本さかな検定協会
公益社団法人全国調理師養成施設協会
一般社団法人全国栄養士養成施設協会
全国高等学校家庭クラブ連盟 全国家庭科教育協会
一般社団法人全国料理学校協会 NPO 日本食育インストラクター協会
海と魚と食を考える会 パルシステム生活協同組合連合会
一般社団法人 ChefooDo 株式会社農協観光
- サポート協力** 服部栄養専門学校
- 撮影** 青山 紀子
- 印刷・製本** 共立速記印刷株式会社
- Special Thanks** 服部 幸應



第25回

シーフード料理コンクール

みんなでうお活 #おさかな愛



おかげさまで25周年をむかえた本大会は、全国から2,113作品の応募をいただき、魚活チャレンジ部門とプロを目指す学生部門の2部門の計14作品が最終審査に挑み、審査委員による試食審査のもと入賞作品を決定しました。あわせて25周年記念特別部門である親子で魚活チャレンジ部門を実施し、小学生親子5組におさかなおにぎり作りにチャレンジしていただきました。若年層の魚離れが進んでいる中、水産物のポテンシャルを知ってもらえる機会をつくることで、将来にわたって魚食に親しんでもらいたいという願いをこめました。

水産物は古来より優れた栄養特性と機能性を持つことが知られており、日本人の健康とタンパク源として、そして独自の食文化(和食)の発展に大きく寄与してきました。近年では海外でも健康面や栄養面のみならず、おいしさという点においても積極的に食べられるようになってきました。また、水産物は元来、持続可能(サステナブル)な資源であり、国産水産物を食べることは、SDGs(持続可能な開発目標)にも意識を向ける機会となります。水産物がサステナブルな食であることも含め、毎日の生活の中でおいしい魚を食べていただく機会が増えるよう本会としても働きかけを行っています。この「シーフード料理コンクール」では、国産水産物を使った魚料理の腕を競うだけでなく、みなさんの食生活において、魚をより身近に楽しんでいただくとともに、そのおいしさを再発見していただきたいという思いから実施しております。

このコンクールに作品を寄せられた皆様方に厚く御礼申し上げますとともに、後援・協力団体、審査委員、関係各位に心より感謝申し上げます。

2025年3月



- ・大きじ1は15mL、小さじ1は5mLです。・1カップは200mLです。1合は180mLです。
- ・電子レンジ、オーブン、フードプロセッサなどはご使用の機種の使用説明書に従って、正しくお使いください。
- ・魚活チャレンジ、プロを目指す学生部門の調理時間の目安は約50分です。但し、炊飯、事前準備などの時間は含まれていません。

シーフード料理コンクールの様子は、
プライドフィッシュWEBサイトで公開中。
これまでの受賞作品もご覧いただけます。





ボラのカレーたまごチーズサンド

中山 真穂さん 三重県

津市立新町小学校2年

漁師さんに、ぼらは泥を食べるからくさみがある場合があるよと教えてもらったので、それを感じずおいしく食べられるメニューを考えました。

ぼらのふわふわなおいしさとカレー味、とろとろのたまごとチーズの味です。

委員からのコメント

ぼらちゃんを使ったおいしく食べやすいサンドイッチ。作り方も簡単で普及性が見込める。

主な魚介藻類／ぼら

主材料・2人分

ぼら(切り身)・・・2切れ
【A】小麦粉、カレー粉・・・各少々
食パン(8枚切り)・・・6枚
レタス・・・4枚
卵・・・2と1/2個
とろけるチーズ・・・50g
砂糖・・・小さじ2
マヨネーズ・・・適量
トマトケチャップ・・・適量
カレー粉・・・小さじ2/3
オリーブ油・・・大さじ2

作り方

- ①Aは混ぜ合わせ、ぼらにまぶす。
- ②フライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱し、①の両面をカリッと強めに焼いて火を通す。
- ③卵はときほぐしてチーズと砂糖を混ぜる。フライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱し、チーズのかたまりを残すようにスクランブルエッグを作る。
- ④パン4枚の片面にマヨネーズ少々を塗る。パン2枚の片面にケチャップ少々を塗り、カレー粉を等分にふる。
- ⑤マヨネーズを塗ったパン1枚にレタス2枚、②を1切れのせ、マヨネーズを塗ったパン1枚をのせる。上に③の半量、ケチャップとカレー粉を塗ったパン1枚をのせる。ラップできつく包み、包丁で半分切る。同様にもう1個作る。



ひつまたち

齊藤 佑さん 千葉県

主な魚介藻類／たちうお

主材料・2人分

たちうお(切り身・骨つき)・・・4~5切れ
 温かいご飯(かために炊いたもの)・・・1.5~2合分
 かたくり粉・・・適量
 【A】しょうゆ、みりん・・・各大さじ3
 【A】砂糖、酒・・・各大さじ1と1/2
 きゅうり・・・1/2本
 いり白ごま、粉山椒・・・各適量
 油・・・適量

うなぎの代わりに、ひつまぶしをアレンジしました。そのまま「たちきゅう」、薬味、出汁茶漬けと本家を超越のおいしさで味変に！骨まで余すことなくたちうおのうま味を味わい尽くしてください。

委員からのコメント

たちうおをさばく手際がよかった。たちうおをうなぎのひつまぶし風にしたアイデアがステキ。

作り方

- ①Aは混ぜ合わせる。
- ②きゅうりはピーラーでリボン状に削る。
- ③たちうおは三枚におろし、骨はとりおく。たちうおの身をポリ袋に入れてかたくり粉を加え、全体にまぶす。
- ④直径21cmのフライパンに油を薄くひき、③の骨を中火で焼く。泡立って少し焦げてきたら半量を①に加えてタレを作り、半量はとりおく。
- ⑤④のフライパンに③の身を皮目を下にして並べ、強めの中火で薄いきつね色になるまであまり動かさずに焼く。火が通ったら、④のタレの1/4~1/3量を加え、中火で照りが出るまで煮からめる。
- ⑥⑤の上にご飯をフライパンの形に合わせてのせ、しゃもじで手早く押し固める。フライパンに皿をかぶせ、返して盛る。
- ⑦⑥のフライパンに残りのタレを骨ごと入れ、中火で照りが出るまで煮つめる。骨を除いて⑥に回しかけ、②を周りに飾り、ごまと粉山椒をふる。
- ⑧だし茶漬け用のだしを作る。フライパンをきれいにし、④のとりおいた骨と、水350~400mL(分量外)を入れて煮たて、骨を除く。
- ⑨⑦を食べやすくとり分ける。そのまま食べるほか、きゅうりとたちうおと一緒に食べる「たちきゅう」や、好みの薬味(分量外)、⑧のだしをかけてお茶漬けにしてもよい。



海藻たっぷり 和フレンチな小エビのセルクル仕立て

尾関 紗良さん 神奈川県

慶應義塾湘南藤沢高等部 普通科1年

主な魚介藻類／えび・わかめ・のり

主材料・2人分

(直径8cmのセルクル2個分)
 むきえび・・・100g
 塩・・・5g
 ●えびチップス
 干しえび・・・7g
 ピザ用チーズ・・・15g
 ●クスクス
 クスクス・・・60g
 熱湯・・・120mL
 オリーブ油・・・大さじ1
 塩・・・1g
 玉ねぎ・・・1/2個
 ●わかめのソテー
 生わかめ・・・50g
 バター・・・10g
 ●のりソース
 焼きのり・・・1枚
 バター・・・10g
 パルサミコ酢・・・大さじ1
 塩・・・5g

作り方

- ①フライパンに湯300mL(分量外)を沸かしてえびと塩を加え、中火で1分ゆで、ざるに上げる。
- ②えびチップスを作る。フライパンにピザ用チーズ、干しえびを広げ入れ、弱火で熱する。チーズに焼き色がついたら火を止め、網に移して冷ます。
- ③耐熱ボウルにクスクス、熱湯、オリーブ油、塩を入れてラップをし、10分ほど蒸らす。玉ねぎはみじん切りにして、オリーブ油少々(分量外)で炒め、ボウルに加えて全体を混ぜ合わせる。
- ④わかめは1cm幅にカットし、フライパンにバターと水50mL(分量外)を加え、水分が飛ぶまで中火で1分ほど炒める。
- ⑤のりソースを作る。フライパンにバター、水100mL(分量外)、パルサミコ酢、塩と細かくちぎったのりを入れ、半量になるまで2分ほど煮つめる。
- ⑥セルクルに③、④、①の順に都度スプーンで圧力をかけながら詰める。もう一度くり返し、6層にする。中央を軽く押さえながらセルクルをそっと持ち上げてはずす。器に盛って②を添え、⑤をかける。

簡単に手に入りやすい、えび・わかめ・のりといった和の食材をフレンチ風にアレンジしました。またフライパンは調理終了まで洗わなくて済み、手間いらずにできます。

委員からのコメント

和の素材とクスクスを合わせるという発想がおもしろい。外国人観光客に出したい。

バイ貝とエリンギのガレット

大日本水産会会長賞

新井 理乃さん 福井県



主な魚介藻類／ばい貝

刺身や煮つけのイメージが強いばい貝を、福井の食の魅力をアピールするため、そば粉を使ってガレットに仕上げました。多くの人に知ってもらいたいです。

委員からのコメント ばい貝とエリンギ、チーズの組合せがそば粉のガレットによく合っていた。

鱸のお米ピザ

審査委員長特別賞

近行 真奈さん 岡山県

岡山県立岡山南高等学校
生活創造科3年



主な魚介藻類／すずき

すずきを食べごたえよく大きめに切り、岡山の黄ニラやパプリカで彩りよく、ごはんピザの上にのせました。味噌マヨネーズで和風の味つけがよく合います。

委員からのコメント ふんわりしたすずきの身と野菜の彩りもよく、和風のお米ピザのアイデアもよかった。

じゃこじゃこパエリア

日本放送協会会長賞

前田 キャロラインさん 愛媛県



主な魚介藻類／
しらす・じゃこえび

愛媛でよく獲れる、ちりめんじゃこ・じゃこえびを主役にしたパエリアです。残りがちなたいのあらを有効利用としてパエリアのスープに使いました。

委員からのコメント 手際よくたいのあらで出汁をとり、旨味がよくでている。

甘鯛のキーマカレー ～鯛のごまピカタ添え～

コンクール事務局特別賞

野島 大桜さん 長崎県

長崎県立長崎南高等学校 普通科1年



主な魚介藻類／
あまだいたい

キーマカレーに使用するひき肉をあまだいのすり身で代用し、カレーにコクを出すために味噌をいれました。たいのピカタにはごまを使い香ばしさをプラス。コチジャンで韓国風に味変もできます。

委員からのコメント たいの香ばしいピカタとあまだいのカレーがよく合っていた。もりもり食べられて元気になれる！



ホタテとイチゴのカルパッチョ風ドルチェ 田畑 采八果さん 東京都

服部栄養専門学校 調理師科昼間部1年

甘酸っぱいドルチェで様々な香りや食感を取り込んでいて、ほたての良さを残しつつ甘く仕上げました。ほたてが苦手な方にも好きになっていただけるのではと思います。マリネの酸味とパンナコッタのミルクのやさしさ、ほたての甘みのマリナーージュ、ドルチェ全体をまとめるワインの香りと不思議な食感をスプーン一杯で召し上がれ！

委員からのコメント

シーフードを使った新たなデザートとして広まりそう。彩り、食感、味わいとバランスのとれた一品。

作り方

- ほたてのパンナコッタ
- ①ほたては粗くみじん切りにしてさつゆで、器に等分に盛る。
- ②鍋にAを入れ、煮立つ直前まで加熱する。火を止め、板ゼラチンを加えて溶かす。
- ③ボウルに②をこしながら入れ、底を氷水にあてて混ぜながら粗熱をとる。固まる直前まで冷えたら、①の器に等分に注ぐ。冷蔵庫、または氷水でしっかりと冷やし固める。

主な魚介藻類／ほたて

主材料・2人分

- ほたてのパンナコッタ
- ほたて(生食用)・・・60g
- 【A】生クリーム(乳脂肪分38%)・・・125g
- 【A】牛乳・・・75g
- 【A】グラニュー糖・・・20g
- 【A】キルシュ・・・3g
- 【A】バニラペースト・・・適量
- 板ゼラチン・・・4g
- スパークリングワインジュレ
- スパークリングロゼワイン・・・200g
- グラニュー糖・・・20g
- 板ゼラチン・・・3g
- ほたてといちごのマリネ
- ほたて(生食用)・・・30g
- いちご・・・4粒
- フランボワーズ・・・4粒
- グレープフルーツ・・・1/8個
- ミント・・・適量
- 【B】エクストラバージンオリーブオイル・・・大さじ1
- 【B】カラマンシービネガー※・・・大さじ1
- ※柑橘系の酢や白ワインビネガー等でも代用可
- 【B】塩、ホワイトペッパー・・・各適量
- スパークリングロゼワイン・・・適量
- ローストアーモンド、好みのハーブ(レッドルルル、ピーテンドリルなど)、好みの食用花(ペンタス、食用菊など)・・・各適量

- スパークリングワインジュレ
- ①スパークリングワインとグラニュー糖を鍋に入れ、加熱してアルコールを飛ばしながらよく混ぜる。アルコールが飛んだら火を止め、板ゼラチンを加えて溶かす。
- ②ボウルまたはパットに①をこしながら入れ、氷水にあてて冷やし固める。固まったらフォークでジュレ状にくずす。
- ほたてといちごのマリネ
- ①ボウルにBを入れてよく混ぜ合わせる。
- ②グレープフルーツは房から果肉をとり出し、ほたて、いちご、フランボワーズとともに粗いみじん切りにする。ミントは細かく切る。それぞれ①に加えてマリネする。
- 盛りつけ
- ①パンナコッタの中央に山になるようマリネを盛る。スパークリングワインジュレを適量盛り、香りづけにスパークリングワイン適量をふる。ローストアーモンド、好みのハーブや食用花などを飾る。



アーユレディ?? New 栃木フレンチ!! 手塚 龍斗さん 栃木県

栃木県立矢板高等学校 栄養食料科3年

主な魚介藻類/あゆ

主材料・2人分

(直径6cm高さ4.5cmのセルクル2個分)

- フィリング
あゆ(三枚おろし ※骨と内臓も一部使用)・・・4尾分
白ワイン・・・50mL
オリーブ油・・・15g
あゆの内臓・・・2尾分
白いんげんペースト(冷凍)・・・160g
卵・・・15g
マスタード・・・2g
オレガノ、塩、こしょう・・・各少々
くるみ・・・10g
- ソース
玉ねぎ・・・30g
セロリ・・・20g
マッシュルーム・・・20g
白ワイン・・・50mL
生クリーム・・・50mL
フェムドボワソン(顆粒)・・・2g
レモン汁・・・3滴
- サブレ生地
あゆの骨・・・2尾分
薄力粉・・・125g
塩・・・3g
バター・・・60g
卵・・・15g
水・・・15g
- 盛りつけ
パセリ・・・少々
イタリアンパセリ・・・2枚
シブレット・・・2本
パプリカパウダー・・・少々

作り方

- ①あゆはペーパータオルで水気を拭く。バットに白ワイン、オリーブ油、塩ふたつまみ(分量外)を混ぜ合わせ、あゆを20分ほどつけこむ。
- ②あゆの骨と内臓は、180度のオーブンで10分焼く。骨はミルサーで粉末にする。内臓は細かく刻む。
- ③サブレを作る。フードプロセッサーに薄力粉、バターを入れて混ぜ合わせる。バターが細かくなったら、とき卵、水、②のあゆの骨を加えて混ぜ合わせ、ひとまとまりの生地にする。生地を厚さ5mm程度まで平らに伸ばし、セルクルで4枚くり抜く。180度のオーブンで10分ほど焼き、ケーキクーラーなどにのせてさます。
- ④フィリングを作る。フードプロセッサーに白いんげんペースト、②のあゆの内臓、とき卵、マスタード、オレガノ、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。最後に粗く刻んだくるみをへらで混ぜ合わせる。
- ⑤セルクルの内側にオリーブ油(分量外)を薄く塗り、汁気をきった①を側面に貼りつけ、④を詰める。180度のオーブンで8～10分ほど、あゆに火が通るまで焼く。
- ⑥③のサブレを2枚並べ、⑤のセルクルをはずしてひとつずつのせ、上からサブレを1枚ずつかぶせる。
- ソース
①玉ねぎとセロリはみじん切り、マッシュルームは薄切りにして鍋に入れる。白ワインを加えて弱火で煮こむ。生クリーム、フェムドボワソンを加えて煮つめる。
- ②液量が100mLほどになったらこし、レモン汁、塩少々(分量外)で味を調える。
- 盛り付け
器に盛りつけてソースをかける。パセリ(粗みじん切り)を散らし、イタリアンパセリとシブレットを添え、パプリカパウダーをふる。

栃木県に観光に来る全国の人に、あゆのおいしさを広めたいです。あゆの内臓や骨まで全て使用することで廃棄部分はほとんどなく香草と合わせることで生臭みもありません。おしゃれでおいしい一皿。驚く準備は出来ますか? Are you Ready?

委員からのコメント

あゆ愛を感じるおいしいフレンチ料理。ソースも良く出来ていた。



セイカのゲソガパオ&ソースカツ丼 海人風 島田 俊明さん 沖縄県

沖縄調理師専門学校1年

主な魚介藻類/そでいか(セイイカ)

主材料・2人分

- ゲソガパオ
セイイカの足(冷凍)・・・200g
泡盛・・・大さじ1と1/2
島豆腐・・・200g
玉ねぎ(中)・・・1/2個
パプリカ(黄・赤)・・・各1/2個
卵・・・2個
オリーブ油・・・大さじ1と1/2
にんにく・・・2片
赤唐辛子・・・2本
[A]オイスターソース・・・大さじ1と1/2
[A]バジルペースト・・・大さじ1～2
[A]ドライバジル・・・小さじ1/2
[A]ナンプラー・・・小さじ1/2
[A]砂糖・・・大さじ1/2
[A]花椒塩・・・少々
温かいご飯・・・400g
- ソースカツ
セイイカの切り身(冷凍)・・・50g
小麦粉、パン粉、揚げ油・・・各適量
卵・・・1個
- トッピング
パクチー・・・適量
シークァーサー・・・1個
中濃ソース、スイートチリソース・・・各適量
いり白ごま・・・少々

作り方

- ①セイイカの足、切り身は解凍し、水気をとる。
- ②ゲソガパオを作る。①の足は1cm角に切り、泡盛をふる。豆腐は水きりする。玉ねぎとパプリカは1cm角に、にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油またはサラダ油適量(分量外)を中火で熱し、目玉焼きを作ってとり出す。
- ④③のフライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を中火で熱し、香りが立ったら玉ねぎ、パプリカの順に加えて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、②の足とAを加えて炒め合わせる。②の豆腐をくずしながら加えて全体を混ぜ合わせ、なじんだら火を止める。
- ⑤ソースカツを作る。①の切り身を刺身大に切り分け、好みで塩とこしょう各少々(分量外)で下味をつけ、小麦粉、とき卵、パン粉を順にまぶす。170度に熱した揚げ油で1～2分揚げる(火を通しすぎるとかたくなるので注意)。
- ⑥器にご飯を盛り、④、⑤、③のをせ、食べやすく切ったパクチーと、半分に切ったシークァーサーを添える。フライに中濃ソースとごま、目玉焼きにスイートチリソースをかける。

セイイカの身は寿司ネタなどで広く活用されるが、ゲソは活用される用途がまだまだこれから。沖縄で頑張っている海人(ウミンチュ)のみなさまが長期間海に出て苦労して獲っていただいたセイイカをもっと世の中の人に楽しんでほしいです。

委員からのコメント

セイイカのゲソを活用したところが良かった。ガパオのゲソの食感も良い。

カナガシラ塩ラーメン

大日本水産会会長賞

今野 龍弥さん 宮城県

宮城県水産高等学校
海洋総合科調理類型2年

主な魚介藻類/
かながしら

低未利用魚である「かながしら」を食べたことのない人へ、その魅力を伝えたいと考案しました。おいしい出汁がでる魚なので、この出汁を使用したスープはたいのスープにも負けないおいしさです。



委員からのコメント かながしらを使ったラーメンという発想がとてもよかったです。

かぼちゃの中から…

日本放送協会会長賞

菊武 結那さん 東京都

東京都立赤羽北桜高等学校 調理科2年

主な魚介藻類/
さけ・えび・ほたて

私の推しシーフードでかぼちゃを使ったかわいらしい見た目、うまみたっぷりの料理です。小さい子どもたちに食べてもらいたいです。



委員からのコメント 魚介類を数種使い、彩りがよく子どもたちが喜びそうな一品。

シイラとじゃがいものパリパリ焼き ～パプリカソースとともに～

さかなクン賞

平松 理沙さん 宮城県

JF宮崎漁連推薦
マナビヤ宮崎アカデミー 調理師科1年

主な魚介藻類/しいら

しいらをよく食べるのですが、ムニエルにすることが多く、他の調理法が無いかと今回考案しました。ジャガイモのパリパリ食感がよく、しいらとパプリカのソースが良く合います。私の家族に食べてもらいたいです。



委員からのコメント ムニエル以外の調理法で、ソースを含めた彩りが良かった。

おさかな愛

伊勢まだいの山椒ホワイトソース

コンクール事務局特別賞

中村 仁美さん 三重県

三重県水産物消費拡大促進協議会推薦
三重県立相可高等学校 食物調理科3年

主な魚介藻類/たい

私の母は、普段魚を食べる機会が少ないので、もっとお魚が好きになってもらえるように工夫しました。地元の伊勢まだいを使い、西洋料理の見た目ですが、和食の味というところがポイントです。



委員からのコメント 見た目も美しい一品。他の魚でも応用できそう。

まるごとホタテのカレーおにぎり

最優秀賞 全国漁業協同組合連合会会長賞

中村 亜希恵さん
 柚月さん
 北海道
 恵庭市立若草小学校6年

主な魚介藻類／ほたて

主材料・1個分

ほたて(生食用)・・・1個
 ごはん・・・100g
 福神漬け・・・10g
 プロセスチーズ・・・1個
 バター・・・5g
 しょうゆ・・・小さじ1/2
 カレー粉・・・小さじ1/2
 塩、こしょう・・・少々
 パセリ・・・少々



作り方

- ①フライパンにバターを入れ中火で熱し、ほたてを焼く。ほたてに火が通ったら、しょうゆを入れ絡めて、火を止める。残った汁をとりおく。
- ②チーズを1cm角に切る。福神漬けの汁気をキッチンペーパーで拭き取る。
- ③ごはんにはチーズと福神漬け、カレー粉、塩こしょうを入れて混ぜる。
- ④おにぎり型に③を入れ、ほたてが上にくるようにつめて型から抜く。①のフライパンに残った汁をおにぎりに塗る。
- ⑤オーブントースターなどでおにぎりに焼き色がつくまで焼き、パセリをふって完成。



ほたてがまるごと1個入った
 ぜいたくで目を引くおにぎり。
 福神漬けとチーズが
 入っていて味も食感も楽しい。

黒鯛パクっと天むす

審査委員賞

喜多 マリコさん
 凜心さん
 兵庫県
 姫路市立飾磨小学校2年

主な魚介藻類／くろだいのり



くろだいをふわふわな天ぷらにしてタレをかけた、
 魚が天ぷらをたべているような可愛いおにぎり。



海のかおりのブリみそおにぎり

親子おさかな愛賞

佐藤 尚紀さん
 結都さん
 東京都
 大田区立花園調布小学校1年

主な魚介藻類／ぶり・あおさ



大好きなぶりをみそ味にして、あおさの入った
 卵焼きで巻いたこれぞおさかなおにぎり。



皮まで食べられる! しゃけのホイル焼き風おにぎり

親子おさかな愛賞

後藤 真理さん
 歓太郎さん
 東京都
 清瀬市立清瀬第十小学校3年

主な魚介藻類／さけ



大好きな「さけのホイル焼き」をおにぎりで再現。
 焼いたさけとカリカリの皮とバターもアクセント。



あおさとじゃこの丸むすび

親子おさかな愛賞

前野 志暢さん
 晴さん
 山口県
 山口大学教育学部附属光小学校2年

主な魚介藻類／あおさ・しらす



磯の香りのあおさと、うま味たっぷりのちりめんじゃこで
 まるで海を見ながら食べている気分になるおにぎり。



ウエカツ先生の

シーフード料理コンクール25周年記念特別企画

豊洲市場で親子おさかな料理ワークショップ

★ JF全漁連は2024年8月20日、小学生と保護者が一緒に魚料理をつくるワークショップを豊洲市場で開催しました。

このワークショップは、JF全漁連「シーフード料理コンクール」の25周年を記念した特別企画として、一般社団法人豊洲市場協会と日本おさかなマイスター協会の協力を得て実施、393組の応募から抽選で選ばれた16組32名の親子が世界最大規模の水産物卸売市場である豊洲市場を見学した後、ウエカツ先生から簡単につくれる旬のアジを使った料理を学びました。

★ このページでは当日つくった料理の中から1品をご紹介します。



《講師：上田勝彦氏》

元水産庁勤務、元漁師。

ウエカツさんの愛称で親しまれ、魚食普及に飛び回る。

JF全漁連プライドフィッシュプロジェクト企画委員。

アジは、一般家庭で食べる機会の多い魚のひとつです。20cmくらいまでの小～中サイズは夏～秋、30cm以上の大型のものは冬から春においしくなります。今回は中型のアジを余すところなく全て使って、おさかな料理をつくってみましょう。

【生で食べる『りゅうきゅう』】

アジの刺身は通常しょうがが醤油で食べたり、刻んだねぎやしょうが、大葉と合わせて「たたき」にしたり、これに味噌を加えて包丁で細かく叩いた「なめろう」も有名です。

今回は、アジの刺身を薬味と一緒に醤油に漬けて、すりゴマを加え、保存性も良い大分県の郷土料理をつくります。

ウエカツ先生のりゅうきゅう



【材料】

刺身用アジ、長ねぎ、しょうが、大葉、醤油、みりん、すりゴマ ※分量は適量

【作り方】

- ①刺身用のアジは斜めにそぎ切りにします。(血合い骨があれば切るか、取り除きます)
- ②薬味として長ねぎを縦に半割にして5mm幅、しょうがはみじん切り、大葉は縦1cmに切り2mm幅に切ります。
- ③漬け汁として、醤油にみりんを少しずつ足して塩味がまろやかになったら薬味を加えます。漬け汁に①のアジを加えて混ぜ、茶色に染まったらザルで汁を切ります。
- ④すりゴマを好みの量加えて混ぜて完成。冷蔵庫で3日ほど保存できます。

ぜひ、おうちで
うお活 しましょう!



ワークショップの
イベントレポートは
こちら



ウエカツ
レシピは
こちら

海苔のおいしさ再発見

海苔はうまみの食材!

「あわせだし」の味!



こんぶのうまみ
グルタミン酸



干しいたけのうまみ
グアニル酸



かつお節のうまみ
イノシン酸

複数のうまみ成分による「うまみの相乗効果」で強いうま味を感じます。



ギュギュギュッ

使い分けるともっとおいしい!?



どの海苔を選ばいいの?

「さっくり・しっかり」使い分け!



お料理にあわせて海苔のタイプを選びましょう!



毎月第三土曜日は
手巻き寿司の日!!

海苔のタイプ別の特徴

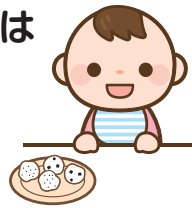
海苔タイプ	さっくりタイプ	しっかりタイプ
特徴と用途	サクサクと口当たりがよいのですぐに食べるお料理に	水分をふくんでもくずれにくいので巻きおき料理など
おすすめのお料理	手巻きごはん 手巻きずし パリパリ海苔おにぎり 海苔トースト 汁物・スープ 海苔あえ 離乳食	おにぎらず 海苔巻きずし しっとり海苔おにぎり 海苔弁 キャラ弁 ラーメン お鍋の具

早い ← 網からの摘み取り → 遅い

※網から最初に摘まれた海苔は「初摘み」「一番摘み」と呼ばれます。

さっくりタイプの海苔は 離乳食にも

7か月くらいから、こまかくちぎって
おかゆやひとくちサイズのおにぎりなどに。
海苔のうまみが食欲を増進♪



海苔をもっとおいしく!楽しむポイント

海苔の旬は「冬」海苔は「うまみ」の食材「さっくり・しっかり」使い分け「密閉容器」で「常温保存」



のり推進協
WEBサイト



手巻き寿司の日/応援/プロジェクト “特選のり”を抽選でプレゼント!

のり推進協のXアカウント(@norisuisinkyō)をフォローして「手巻き寿司の日プレゼント」ポストをリポストしてくれた方の中から抽選で特選のりをプレゼント!!

年に5~6回実施します。公式Xをチェックしてね!



漁師が選んだ、本当においしい魚。 それが、プライドフィッシュ

魚の本当のおいしさをもっとたくさんの人に知ってもらうため、
地元漁師が自信を持って勧める旬の魚を「プライドフィッシュ」に選定。
“今一番食べてほしい魚”をぜひ味わってみてください。

プライドフィッシュ選定基準

- 本当においしい漁師自慢の魚であること ※魚介藻類全般
- 地元で水揚げされたものであること
- 旬を明確にした魚であること
- 各県域が独自に設けている基準
(サイズ、水揚げ海域等)をクリアしている魚であること



プライドフィッシュ

他にも、たくさんのプライドフィッシュが選定されています。

北海道・東北エリア

- 北海道**
(春)石狩湾のニシン
(夏)日本海の甘えび
(秋)小樽・石狩のしゃこ
(冬)日本海・噴火湾のほたて
- 秋田県**
(春)北限のとらふぐ
(冬)秋田ハタハタ
(冬)にかほ本ずわい
- 山形県**
(夏)庄内浜もずく
(秋)庄内おぼこサワラ
(秋)庄内浜の秋サケ
(冬)紅えび
- 岩手県**
(春)岩手のわかめ
(夏)陸前高田のエビシカゲ貝
(秋)岩手の秋さけ(いくら)
(冬)岩手のあわび
- 宮城県**
(春)みやぎサーモン
(夏)表浜アナゴ
(夏)ホヤ
(冬)みやぎの殻付カキ
- 福島県**
(夏)小名浜のカツオ
(秋)小名浜の秋刀魚
(冬)メヒカリ



紅えび



日本海・噴火湾のほたて

関東・北陸エリア

- 茨城県**
(春)鹿島灘はまぐり
(夏)茨城のあわび
(秋)茨城のしらす
(冬)茨城あんこう
- 千葉県**
(春)千葉のハマグリ
(夏)銚子の入梅いわし
(秋)千葉のイセエビ
(冬)江戸前千葉海苔
- 東京都**
(春)八丈春とび
(春)東京(大島)のトコブシ
- 神奈川県**
(春)湘南しらす
(夏)小柴のアナゴ
(秋)江の島カマス
(冬)横須賀市東部漁協のワカメ
- 新潟県**
(春)佐渡のナガモ
(夏)新潟のノドグロ
(秋)越後の柳カレイ
(冬)南蛮エビ
- 富山県**
(春)富山湾のホタルイカ
(夏)富山湾のイワガキ
(秋)富山湾の紅ズワイガニ
(冬)富山湾のウマヅラハギ
- 石川県**
(春)いしかわの柳八目
(夏)いしかわの生スルメイカ
(秋)いしかわの甘えび
(冬)いしかわの寒鰯
- 福井県**
(春)ふくいサーモン
(夏)若狭ぐじ
(秋)越前がれい
(冬)越前がに



いしかわの寒鰯



横須賀市東部漁協のワカメ

東海・近畿エリア



愛知のガザミ



伊勢まだい

- 兵庫県**
(春)浜坂産ホタルイカ「浜はたる」
(夏)明石だこ
(秋)香住ガニ
(冬)兵庫のり
- 和歌山県**
(春)ケンケン釣りカツオ
(夏)銀鱗の太刀
(秋)和歌山産しらす
(冬)紀州勝浦産まぐろ
- 京都府**
(春)活〆京のあかがれい
(夏)丹後とり貝
(秋)京鯖
(冬)京の寒ぶり
- 大阪府**
(春)魚庭のイカナゴ
(夏)魚庭のマダコ
(秋)岸和田祭りのわたりがに
(冬)茅渚の海のクロダイ
- 愛知県**
(春)あいちあさり
(夏)愛知のウナギ
(秋)愛知のガザミ
(冬)愛知ノリ
- 三重県**
(春)三重の天然ブリ
(夏)三重の海女獲りあわび
(秋)伊勢まだい
(冬)伊勢まぐろ
- 滋賀県**
(春)コアユ
(夏)ピワマス
(秋)秋ホンモロコ
(冬)フナ
- 静岡県**
(春)浜名湖のあさり
(夏)うなぎ「浜名湖うなぎ・静岡うなぎ」
(秋)仁科のヤリイカ
(冬)伊豆の地きんめ

中国・四国エリア

- 山口県**
(春)瀬付きあじ
(夏)西京はも
(秋)山口のどぐろ
(冬)とらふぐ
- 香川県**
(春)オリブサーモン
(夏)香川県産いりこ
(秋)ハマチ三兄弟
(冬)“初摘み”
香川県産ノリ
- 島根県**
(夏)コヒル
(夏)あご
(秋)ノドグロ
(冬)隠岐松葉ガニ
- 徳島県**
(春)鳴門わかめ
(夏)とくしまのはも
(秋)阿波とくしまのアオリイカ
(冬)阿波とくしまのアシアカエビ
- 広島県**
(春)広島桜ダイ
(夏)三原やっさタコ
(秋)広島銀太刀
(冬)広島かき
- 愛媛県**
(春)愛育フィッシュ愛鯛
(夏)来島海峡のアコウ
(秋)燧灘のガザミ
(冬)愛育フィッシュみかんブリ
- 鳥取県**
(春)鳥取のハタハタ
(夏)夏輝
(秋)鳥取のサワラ
(冬)松葉がに
- 高知県**
(春)土佐さが日辰り鯉
(夏)土佐沖どれキンメダイ
(秋)宇佐の一本釣りウルメ
(冬)土佐の清水さば
- 岡山県**
(春)ひら
(夏)夏バネ(スズキ)
(秋)分限者のエビ・よしえび
(冬)岡山かき



愛育フィッシュみかんブリ



夏バネ(スズキ)



マヒマヒ



ぜーいか

九州エリア

- 佐賀県**
(春)玄界灘の桜鯛
(夏)呼子のイカ
(夏)唐津の赤うに
(冬)佐賀海苔® 有明海一番
- 福岡県**
(春)筑前海の天然マダイ
(夏)一本槍
(秋)カナトフグ
(冬)福岡有明のり
(有明海産 一番摘み)
- 長崎県**
(春)真あじ
(ごんあじ・野母んあじ)
(夏)長崎のイサキ
(秋)長崎の赤カマス
(冬)長崎の養殖クロマグロ
- 大分県**
(春)かばすヒラメ
(夏)銀たち「くにさき銀たち」[白杵たちうお]
(秋)豊後別府湾ちりめん
(冬)かばすブリ
- 熊本県**
(春)熊本アサリ
(夏)川口産大和蛤
(冬)熊本のり
- 宮崎県**
(春)日南のかつお
(夏)マヒマヒ
(秋)宮崎イセエビ
(冬)e-かんばち
- 鹿児島県**
(春)トッピー
(夏)キビナゴ
(秋)秋太郎
(冬)タルメ
- 沖縄県**
(春)沖縄モズク
(夏)沖縄美ら海まぐろ
(秋)沖縄県産車海老
(冬)ぜーいか

