



第26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
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
関口 智幸	学校法人服部学園 服部栄養専門学校 開発・渉外室室長
田口 道子	管理栄養士、料理研究者
平沢 裕子	産経新聞社東京本社 編集局 文化部 記者
馬淵 知子	マブ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

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 全国農業協同組合連合会
産経新聞社 出光興産株式会社 株式会社おやつカンパニー
新生水産株式会社 農林中央金庫



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



第26回 シーフード料理コンクール

ず————っとうお活ッ! No Fish, No Life.



テーマ ず————っとうお活ッ! No Fish, No Life.

26回目をむかえた本大会は、全国から1,720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、審査委員による審査のもと入賞作品を決定しました。

水産物は古くから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みなさま、後援・特別協力・協力団体、審査委員、関係各位に心より感謝申し上げます。

2026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。
- ・電子レンジ、オーブン、フードプロセッサーなど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。
- ・調理時間の目安はプロを目指す学生部門が約20分、魚活チャレンジ部門が約30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。





カツオのたたきの ブルーベリーソース添え

菊池 翔太さん 東京都

東京都立農業高等学校 食物科3年



かつおのたたきという日本料理のイメージですが、あえてブルーベリーソースを使って洋風に仕上げることで、味や香りだけでなく、目でも楽しめる料理にしました。

審査委員からのコメント

かつおのたたきと言えばポン酢をあわせるイメージだが、ブルーベリーソースを使った意外性だけでなく、おいしく、盛り付けも素晴らしかった。

主な魚介藻類／かつお

主材料・2人分

- かつお(刺身用)・・・150g
- 塩、こしょう・・・各2.5g
- オリーブ油・・・5g
- アーモンドプードル・・・20g
- スプラウト・・・5g
- オリーブ油、塩、ライムの皮(すりおろし)・・・各適量
- ブルーベリーソース
- 冷凍ブルーベリー・・・30g
- 白ねぎ・・・15g
- しょうが・・・15g
- 赤玉ねぎ・・・15g
- 大葉・・・2枚
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- ライム果汁・・・小さじ1
- しょうゆ・・・6g
- オリーブ油・・・28g
- はちみつ・・・4g
- ブルーベリージャム・・・10g
- ハニーマスタード
- マスタード・・・15g
- はちみつ・・・5g

作り方

- ①冷凍ブルーベリーは凍ったまま半分に切ります。白ねぎ、しょうが、赤玉ねぎはみじん切りにします。大葉はせん切りにします。
- ②ボウルにブルーベリーソースの材料を全て入れて混ぜ合わせ、冷凍ブルーベリーが溶けるまでしっかりとなじませます。
- ③ハニーマスタードの材料を混ぜ合わせます。アーモンドプードルは炒ります。
- ④かつおは塩とこしょうをします。フライパンにオリーブ油を熱し、全面を焼きます。かつおの表面に③のハニーマスタードを塗ってアーモンドプードルをまぶし、食べやすい厚さに切ります。
- ⑤器に②を敷いて④のかつおを盛り、スプラウトをのせます。オリーブ油をかけ、塩とライムの皮をふります。



鰯と県産野菜の冷や汁

山内 陽子さん 宮崎県

マナビヤ宮崎アカデミー 調理師専攻科2年

主な魚介藻類／あじ

主材料・2人分

あじ(三枚おろし)・・・110g
 みょうが・・・1本
 大葉・・・8枚
 オクラ・・・1本
 きゅうり・・・1/2本
 エディブルフラワー・・・適量
 麦みそ・・・50g
 すり白ごま・・・20g
 すり黒ごま・・・適量
 だし汁(昆布とかつお)・・・1.5~2カップ
 木綿豆腐・・・1/2丁
 麦飯・・・150g

●仕上げ

菊花(食用)・・・適量
 いらり白ごま、すり黒ごま・・・適量
 ※すりごまは自分ですると、より風味がよくなります。



宮崎のおいしい魚と野菜を使うこと、盛り付けを華やかにして見た目でも楽しめる一品にしました。

審査委員からのコメント

宮崎の郷土料理が、食べやすく提供されていて盛り付けもキレイで洋食のようだった。野菜もたくさん使っていて、夏にも食べたい一品。



タコとひじきの揚げ真蒸風

宇井 真優さん 三重県

三重県立相可高等学校 食物調理科3年

主な魚介藻類／たこ、ひじき、あおさ

主材料・2人分

たこ・・・120g
 ひじき・・・10g
 長いも・・・200g
 あおさ・・・3g
 塩・・・2g
 かたくり粉・・・50g
 揚げ油・・・適量
 だし汁(一番だし)・・・200g
 柚子の皮(すりおろし)・・・0.5g
【A】
 塩・・・1g
 しょうゆ・・・10g
 みりん・・・20g
【B】
 かたくり粉・・・6g
 水・・・15mL

作り方

- ①長いもは皮をむき、おろし金でおろします。
- ②たこは食べやすい大きさに切ります。
- ③①に②と戻したひじきを加えて混ぜます。塩とかたくり粉を加え、よく混ぜ合わせます。
- ④鍋に揚げ油を175度に熱し、③を8等分にしてスプーンで丸めて入れ、揚げます。
- ⑤別の鍋にだし汁を入れて火にかけ、Aを加えて調味します。あおさを加え、といたBを加えてトロミをつけます。
- ⑥器に④を盛って⑤をかけ、柚子の皮を散らします。



たこの嚼めば嚼むほど深いうま味が広がり、ひじきのほのかな磯の香りと柔らかい食感で全体をやさしくまとめました。揚げたときのカリカリとした食感とたこの食感がアクセントとなっています。あんかけになっているため、幅広い年代の方に楽しんでいただけます。

審査委員からのコメント

菌ごたえがよく、何より出汁がおいしかった。手に入りやすい食材で普及性がある。

ふわっとひとくちあんこう鍋

大日本水産会会長賞

霧田 ゆうかさん

東筑紫短期大学
食物栄養学科1年

山口県



主な魚介藻類／あんこう

あんこうは、家庭では鍋で食するのが一般的ですが、より身近な食材として食べてもらうため、鍋の具材を一口で味わえるよう考えてみました。にんじんと一緒につみれにし、白玉団子で包むことで子どもも年寄りも食べやすくなっています。汁は、あんこうの骨で取った出汁を使い、うま味を存分に味わえるように工夫しています。

審査委員からのコメント 白玉で包んだあんこうの食感とひとくちにしたアイデアも良く、食べやすかった。

茨城発！海の親子丼

日本放送協会会長賞

槍崎 藍奈さん

常磐大学人間科学部
健康栄養学科1年

茨城県



主な魚介藻類／いわし、しらす

香ばしいいわしの蒲焼に、しらすあんかけをたっぷり使用し、錦糸卵と青ネギで彩りもよい華やかな見た目に。茨城の海の幸を一度に味わえる自慢の一品です。

審査委員からのコメント 家庭でも作れて、普及性がある。魚に親しめる一品。

ホッキガイとシラスの炊き込みパスタ

JAタウン賞

渡部 詩温さん

仙台医健・スポーツ専門学校
調理師科1年

宮城県



主な魚介藻類／
ほっきがい、しらす

ショートパスタの一種であるリゾーニを使うことで、短時間でほっき飯を味わうことができ、誰でも簡単に作ることができます。

審査委員からのコメント イタリアのリゾーニとしょつるのマッチングが面白かった。ほっきがいとの相性も良かった。

海鮮クラゲ麻婆豆腐

審査委員長特別賞

岩下 洋汰さん

修文学院高等学校
食物調理科2年

愛知県



主な魚介藻類／
くらげ、えび、ほたて、もずく

くらげともずくの食感が最高です。えび、ほたてもプリプリで食感に飽きません。海の幸を沢山味わえる作品に仕上げました。

審査委員からのコメント 時短で作れて、くらげを使いあっさりした麻婆豆腐のアイデアが良かった。

■入選…「韓国風ヤンニョムフィッシュ」三宅 舞果さん（坂出第一高等学校食物科1年）

■学校奨励賞…大阪成蹊短期大学、杉森高等学校（福岡県）



ふんわりバリ旨ッ! 焼きつくねむすび
磯香る~ひじきとアイゴのとろみスープ

前野 晴さん 山口県
山口大学教育学部附属
光義務教育学校3年

主な魚介藻類/あいご、ひじき



香草のような独特な香りのあいご(ハリ)と、甘辛だれ、ねぎ味噌をあわせることで風味豊かなおむすびに仕上がりました。

審査委員からのコメント あいごを使おうという発想が素晴らしい。味つけもよくおいしかった。パーフェクトです。

共通材料
各おにぎり1個分、汁物1人分

- あいごミンチ(★)
あいご(切り身)…30g しょうゆ、みりん、酒…各小さじ1/2
はんぺん…1/8切れ すり白ごま…小さじ1/2
おろししょうが…小さじ1/8 塩…ひとつまみ

おにぎり

主材料・1個分

- あいごミンチ(★) ごま油…大さじ1
- 焼きだれ ご飯…50g
- 水、しょうゆ、みりん、砂糖 焼きのり…1/6枚
…各大さじ1/4
- みそだれ
- みそ…小さじ1
- マヨネーズ…小さじ1~2
- 砂糖…ひとつまみ
- 青ねぎ(小口切り)…小さじ1

作り方

- ①焼きだれとみそだれの材料をそれぞれ混ぜておきます。
- ②あいごミンチの材料をフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまで20~30秒かくはんします。手にごま油(分量外)をつけ、平たい丸形に整えます。
- ③フライパンにごま油を熱し、②の両面を焼き色がつくまで焼きます。焼きだれの材料を加え、煮からめます。
- ④ご飯は平たい丸形に握ります。みそだれを塗って③をのせ、のりで真ん中を巻きます。

汁物

主材料・1人分

- あいごミンチ(★)
- しいたけ(みじん切り)…1/4個分
- ひじき(水戻し不要のもの)…ひとつまみ
- かたくり粉…小さじ1
- 青ねぎ(小口切り)、いり白ごま…各少々
- スープベース
- 鶏ガラスープの素、酒、しょうゆ…各小さじ1/2
- 水…220mL
- 塩…ひとつまみ

作り方

- ①かたくり粉は同量の水でときます。
- ②あいごミンチの材料をフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまでかくはんし、しいたけを加えて混ぜます。
- ③鍋にスープベースの材料を入れて煮たせ、②をひと口大に丸めて入れ、さっと洗ったひじきを加えて火が通るまで5分煮ます。火を止めて①を加え、火にかけてトロミがつくまで加熱します。
- ④器に盛り、青ねぎとごまを散らします。



たら味噌ごぼうの天むす風おにぎり 高橋 実都紀さん 東京都
たら入りつるんとワンタンスープ

主な魚介藻類／たら

おにぎり

主材料・1個分

- たら味噌煮 (おにぎり)
たら(切り身)・・・11g
(スープで使用しなかった皮も利用可)
塩・・・少々
ごぼう・・・12g
(たら味噌煮 調味料)
みそ・・・5.5g
みりん・・・2.7g
砂糖・・・1.4g
酒・・・2.3g
しょうゆ・・・2g
すり白ごま・・・2.7g
- (おにぎり)
温かいご飯・・・100g
【A】
天かす・・・3g
白だし・・・2g
しょうゆ・・・2g
大葉・・・1枚

作り方

- ①ごぼうはささがきにし、水にさらして水気をきり、600Wの電子レンジで30秒加熱します。
- ②たらは塩をふり、10分ほどおいて水気をきります。フライパンに油大さじ1を熱して4分ほど焼き(またはグリルで5分ほど焼き)、火を通します。
- ③小鍋に①と調味料を入れて火にかけ、煮つめます。汁気が7割程度減ったら、ほぐした②を加え、さらに汁気がなくなるまで煮つめます。
- ④ポウルにAを合わせ、ご飯と③、大葉のせん切りを加えて混ぜ(③はトッピング用に少し残しておく)、握ります。トッピング用の③をのせます。

汁物

主材料・1人分

- スープ
水・・・150mL
もやし・・・1/6袋
中華だしの素・・・1g
しょうゆ・・・大さじ1/4
みりん・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々
- ワンタン
たら(切り身・皮なし)・・・30g
塩・・・0.5g弱
かたくり粉・・・5g
長ねぎ(みじん切り)・・・2g
おろししょうが・・・1g
ワンタンの皮・・・5枚

作り方

- ①スープの材料をすべて鍋に入れ、火にかけます。
- ②ワンタンを作ります。たらと塩をフードプロセッサーに入れ、かくはんしてミンチ状にします。かたくり粉、長ねぎ、おろししょうがを加えて混ぜます。ワンタンの皮で等分に包み、水をつけて閉じます。
- ③①が煮たったら②を加え、皮が半透明になるまで煮ます。



同じ魚でおにぎりとおスープを食べ比べられるレシピです。富山のたら汁をイメージしたおにぎりと、子どもが大好きなスープ餃子を軽やかに仕上げたワンタンスープにしました。

審査委員からのコメント

子どもから大人まで幅広い世代に喜ばれる味わい。皮もあまさず使い食品ロス削減の配慮もよい。



サメのごろっとおにぎり 中川 彩子さん 大分県
めかぶのポタージュ サメのキャラメリゼ添え

主な魚介藻類／

さめ(メジロザメ属)、めかぶ、のり

おにぎり

主材料・1個分

- さめ(メジロザメ属・切り身)・・・40g
塩、こしょう・・・各少々
かたくり粉・・・小さじ2
プロセスチーズ・・・5g
オリーブ油・・・少々
トマトケチャップ・・・小さじ1
- マヨネーズ・・・小さじ1
ご飯・・・80g
塩・・・少々
いり白ごま・・・小さじ2
大葉(みじん切り)・・・1枚分
焼きのり・・・1/4枚

作り方

- ①さめは1cm角に切って塩とこしょうをし、かたくり粉をまぶします。
- ②チーズは5mm角に切ります。
- ③フライパンにオリーブ油をひいて熱し、①を炒めて火を通し、とり出します。
- ④③のフライパンにケチャップとマヨネーズを入れて混ぜながら熱し、火を止めて③のさめをもどし入れ、からめます。
- ⑤ご飯は粗熱をとり、塩、ごま、②、大葉と④のさめ(トッピング用に少し残しておく)を加えて混ぜます。握ってのりを巻き、トッピング用のさめと大葉をのせます。

汁物

主材料・1人分

- さめ(メジロザメ属・切り身)・・・40g
塩、こしょう・・・各少々
かたくり粉・・・大さじ2
サラダ油・・・適量
砂糖、しょうゆ・・・各小さじ1
バター・・・少々
- いり白ごま・・・大さじ1
めかぶ・・・25g
水・・・20mL
ごまだし・・・7g
アーモンドミルク・・・60mL
豆乳・・・40mL
大葉(みじん切り)・・・少々

作り方

- ①さめは1cm幅に切って塩とこしょうをし、かたくり粉をまぶします。
- ②フライパンにサラダ油をひいて熱し、①をカリッとさせるまで揚げ焼きにし、とり出します。
- ③②のフライパンに砂糖としょうゆを入れて熱し、泡が出てきたらバターとごまを加えて煮つめます。②をもどし入れ、キャラメリゼにします。
- ④めかぶ、水、ごまだしをフードプロセッサーに入れ、かくはんします。
- ⑤鍋に④を入れて火にかけ、アーモンドミルクと豆乳を加えて混ぜます。再度フードプロセッサーにかけてかくはんします。
- ⑥鍋に⑤をもどし入れて温め直し、塩(分量外)で味を調えます。器に盛って大葉を散らし、③を楊枝に刺して添えます。



おにぎりには、しっかりとしたさめの肉をごはんにあえて食べ応えのあるおにぎりにしました。汁物は、ポタージュのどろみをめかぶのどろみで仕上げ、アクセントに少し甘くしたさめをあわせました。

審査委員からのコメント

さめのキャラメリゼが最高。さめの普及に役立ちそう。

秋刀魚の南蛮漬け風おにぎり 塩鯉かおるところてん入り冷製スープ

大日本水産会会長賞

中平 英理さん

静岡県立下田高等学校
普通科2年

静岡県

主な魚介藻類/
さんま、かつお、てんぐさ



地元の特産品をたくさん使った
誰でも作りやすいレシピです。
汁物のてんぐさは軒先に干す家を
たびたび見かけるほど、
地元で身近な食材です。
おにぎりは母の思い出の味である
さんまの南蛮漬けから着想を得ました。



審査委員からのコメント 地元の食材を使用していて、味のハーモニーが素晴らしい。

香ばし鯛チーズおにぎり へべス香るカンパチ椀

J A タウン賞

方 愛娜さん

宮城県立富島高等学校
生活文化科3年

宮城県

主な魚介藻類/たい、かんぱち



おにぎりは、チーズのkokと
たいのうま味が合わさり、
子どもから大人まで
食べやすかったです。
汁物は、宮崎の特産品であるへべスが
かんぱちの脂をさっぱりまとめてくれます。
地元が詰まった味にしました。



審査委員からのコメント ごはんにたいとチーズを混ぜてにぎり、醤油をぬってごま油で焼いたおにぎりは普及性も抜群。

ギュギュっと旨イカ握り 橋立甘エビのごちそう汁

日本放送協会会長賞

西田 郁さん

石川県

主な魚介藻類/
やりいか、あまえび、わかめ



橋立のあまえびは、
火を通しても色合いが
美しく良いだしも取れます。
頭でだしを取り、身の部分は
お団子にして丸ごと味わいます。
旨味があって柔らかいやりいかは、
香り良い粉わかめと共に
おいしさたっぷりのおにぎりで。



審査委員からのコメント おにぎりのやりいかソフトな食感で、粉わかめもよいアクセントに。

鯛結び カレイが主役 あおさと豆乳の彩り野菜味噌汁

さかなクン賞

徳永 百花さん

三重県立明野高等学校
生活教養科2年

三重県

主な魚介藻類/
たい、かれい、あおさ



見た目や色どりも考えて
レシピを作ったのですが、
他にも五大栄養素に着目し、
それらをすべて取り入れ、
体に良いおにぎり
味噌汁を考えました。



審査委員からのコメント ものすっごくおいしく、感動の盛りつけと味わいでギョーザいます。

■入選…「伊豆盛りだくさんおにぎり/桜エビ浮く駿河湾の味噌汁」山本 芽季さん（静岡県立下田高等学校普通科1年）

■学校奨励賞…長崎県立対馬高等学校

ずーっと うお活ツ!

過去のシーフード料理コンクール
入選レシピの中から、
おすすめレシピをご紹介します

小腹が空いた時やおつまみにぴったり!

揚げだし豆腐の 磯のりあんかけ

第19回大会

のりあんを
たっぷりかけて

主材料・2人分

- のりあん
焼きのり…1/2枚
あおさ(乾燥)…5g
めんつゆ…大さじ3
みりん…大さじ1
片栗粉…小さじ1
木綿豆腐…1丁
片栗粉…大さじ3
サラダ油…15g
- 上のにせる用
しらす…10g
小えび…2g
にんじん…30g
大根…60g
かつお節…1g
一味唐辛子…少々

作り方

- 木綿豆腐の水切りをします。キッチンペーパーを巻いて耐熱皿にのせ、電子レンジで(600W)約10秒加熱します。
- のりあんを作ります。小鍋に水大さじ1(分量表外)、めんつゆ、みりんを入れ、細かく刻んだのりとあおさを加えて煮て、水溶性片栗粉(片栗粉を同量の水で溶く)の様子をみながら加えてとろみをつけます。
- ①に片栗粉をつけて、サラダ油で揚げ焼きにします。
- 大根とにんじんはおろして、水けを絞って合わせます。
- ③に②をかけて、④のをせます。しらす、小えびを飾り、かつお節と一味唐辛子を散らします。

まるごとホタテのカレーおにぎり

第25回大会

主材料・1個分

- ほたて(刺身用)…1個
ごはん…100g
福神漬…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

- フライパンにバターを入れ中火で熱し、ほたてを焼きます。ほたてに火が通ったら、しょうゆを入れ絡めて、火を止めます。残った汁をとりおきます。
- チーズを1cm角に切ります。福神漬の汁気をキッチンペーパーで拭き取ります。
- ごはんにはチーズと福神漬、カレー粉、塩、こしょうを入れて混ぜます。
- 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きます。①のフライパンに残った汁をおにぎりに塗ります。
- オーブントースターなどでおにぎりに焼き色が付くまで焼き、パセリをふって完成です。



福神漬と
チーズが入っていて
味も食感も楽しい

イカの塩辛とコーンのチャーハン

第13回大会

主材料・4人分

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

作り方

- ご飯は電子レンジで温めておきます。
- ホールコーンは水けをきって、実を200g用意します。
- にんにくは皮をむき、縦半分に分けて、上から軽くつぶします。
- 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します。
- コーンを加えて、さっと炒めたら塩辛を加えて炒めます。
- ①のご飯を加えて、火を強め、ヘラでかき混ぜながら炒めます。パラパラになったら、塩、こしょうで味をととのえます。
- 器に盛り、パセリと4等分に切ったレモンを添えます。好みてレモンを絞ってください。

ストック食材で
ランチにピッタリ



いわしのキンピラ ピーナッツ味噌風味

第5回大会

レシピはWEB



ピーナッツバターと
白みそで味付け
子供にも人気



台湾風ホヤ焼きそば

第22回大会

ホヤがアジアの
スパイスとよく合う



主材料・2人分

ほや(むき身・冷凍)…4個
にんじん…50g
にら…1/4わ
もやし…1/2袋
蒸し中華麺…2玉
ごま油(炒め用)…小さじ1
黒酢(中国産)…大さじ1
【A】
しょうゆ、オイスターソース…各大さじ1
砂糖、鶏ガラスープの素…各小さじ1
にんにく(すりおろし)…小さじ1/2
天然塩、黒こしょう、五香粉…各少々
ごま油…小さじ2

作り方

- ①ほやは一口大に切ります。にんじんはせん切り、にらは5cm長さに切ります。【A】の調味料をよく混ぜ合わせます。
- ②蒸し中華麺は袋の端を少し開けて、レンジ(500w)で1分間温めます。
- ③フライパンでごま油を熱し、にんじん、もやし、にらの順にさっと炒め、皿に取り出します。
- ④続いてほやを炒め、火が通ったら、②の麺を加え炒め合わせます。③を戻して混ぜ、合わせた【A】を加えてかき混ぜます。最後に黒酢を回しかけて、全体を混ぜます。

サワランチム

第24回大会

主材料・2人分

さわら…80g
むきえび…40g
長いも…80g
卵…2個
ごま油…小さじ1
冷凍枝豆…適量
韓国のり…適量
【A】
水…200mL
鶏ガラスープの素…小さじ1



ごま油が香る
レンジで簡単に作れる

作り方

- ①さわらはひと口大に切り、塩と酒各少々をまぶします。耐熱ボウルに【A】、さわら、えびを入れてラップをし、600Wの電子レンジで1分ほど加熱します。さわらとえびはとり出します。蒸し汁はとりおきます。
- ②長いもは半量を5mm厚さのいちよう切りにし、残りはすりおろします。
- ③ボウルに卵黄と卵白を分け、それぞれ泡立てて塩少々を混ぜます。卵黄に②のすりおろしを加えて混ぜ、ごま油と①の蒸し汁を加えて混ぜます。さらに卵白を加え、少しかたまりが残る程度に混ぜます。
- ④耐熱の器に①のさわらとえび、枝豆、②のいちよう切りを、飾り用に少量ずつとりおいて入れます。③を流し入れ、ラップをふんわりとかけ、600Wの電子レンジで3分加熱します。
- ⑤とり出して飾り用のさわらとえび、枝豆、長いもをのせ、ラップをふんわりとかけて600Wで3分ほど加熱します。韓国のりをちぎって散らします。

たべて

手軽に
お魚料理を
味わえる!

手軽におもてなし♪ スズキッシュ

第16回大会

フライパンで簡単



レシピはWEB



作り方簡単
お酒のつまみだけでなく、
ごはんにも良くあう

ずーっと
うお活ッ!

ブリチャーシュー

第21回大会

レシピはWEB



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。



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!

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



毎月第三土曜日は **手巻き寿司の日!!**



のりおいしい...!
手巻き寿司の日 応援/プロモーション
「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をフォローしてください!

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



沖縄県産車海老



メンポ(ウマヅラハギ)

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

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) 長崎天然クエ

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

福岡県

- (春) メンポ(ウマヅラハギ)
- (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)

大分県

- (春) かぼすヒラメ
- (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) かぼすブリ

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) せーいか

中国・四国エリア

山口県

- (春) 瀬付きあじ
- (夏) 西京はも
- (秋) 山口ののどぐろ
- (冬) とらふぐ

島根県

- (夏) コピル
- (夏) あご
- (秋) ノドグロ
- (冬) 隠岐松葉ガニ

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

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

岡山県

- (春) ひら
- (夏) 夏バネ(スズキ)
- (秋) 岡山のチヌ(黒鯛)
- (冬) 岡山かき



愛育フィッシュみかん鯛

香川県

- (春) オリーブサーモン
- (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

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

愛媛県

- (春) 愛育フィッシュみかん鯛
- (夏) 来島海峡のアコウ
- (秋) 縫灘のガザミ
- (冬) 愛育フィッシュマハタ

高知県

- (春) 土佐さが日戻り鯉
- (夏) 土佐沖どれキンメダイ
- (秋) 土佐の一本釣りウルメ
- (冬) 土佐の清水さば



岡山のチヌ(黒鯛)

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

青森県

- (春) 津軽海峡メバル
- (夏) 深浦マグロ
- (秋) 十三湖産ヤマシジミ
- (冬) 青森のホッキガイ

秋田県

- (春) 北限のとらふぐ
- (冬) 秋田ハタハタ
- (冬) にかほ本ずい

山形県

- (夏) 庄内浜のイガイ
- (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) 陸前高田のエジシシガ貝
- (秋) 岩手の秋さけ(いくら)
- (冬) 岩手のあわび



岩手のわかめ

宮城県

- (春) みやぎサーモン
- (夏) 浜浜アナゴ
- (夏) ホヤ
- (冬) みやぎの殻付カキ



庄内おぼこサワラ

福島県

- (夏) 小名浜のカツオ
- (秋) 小名浜の秋刀魚
- (冬) メヒカリ

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

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

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

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



富山湾のホタルイカ

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



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

東海・近畿エリア

兵庫県

- (春) 浜坂産ホタルイカ「浜ほたる」
- (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) 和歌山県産しらす
- (冬) 紀州勝浦産生まぐろ

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



浜名湖のかき

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

三重県

- (春) 三重の天然ブリ
- (夏) 三重の海女獲りあわび
- (秋) 伊勢まじい
- (冬) 伊勢まぐろ

静岡県

- (春) 浜名湖のあさり
- (夏) 富士山駿河あじ
- (秋) 仁科のヤリイカ
- (冬) 浜名湖のかき

大阪府

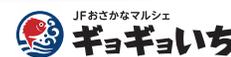
- (春) 魚庭のイカナゴ
- (夏) 魚庭のマダコ
- (秋) 岸和田祭りのわたりがに
- (冬) 茅渚の海のクロダイ



魚庭のマダコ

滋賀県

- (春) コアユ
- (夏) ビワマス
- (秋) 秋ホンロコ
- (冬) フナ



JFおさかなマルシェ

ギョギョいち

「ギョギョいち」JAタウン店では、
全国の浜の漁業者がおすすめするプライドフィッシュや
旬のおいしい地魚・加工品を産地直送でお届けします。

