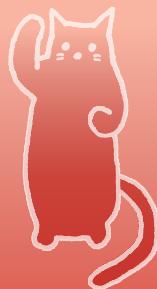
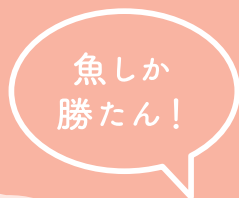
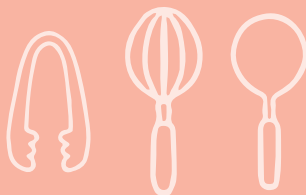


第22回シーフード料理コンクール



# おうちで ガツンとギョ 料理 レシピブック

Recipe Book



# シーフード料理コンクール レシピブック

第22回

今年度開催の第22回シーフード料理コンクールは、全国から寄せられた2,588作品の応募の中から、お魚料理チャレンジ部門とプロを目指す学生部門の2部門計16作品が最終試食審査に臨み、服部幸應審査委員長(学校法人服部学園 服部栄養専門学校理事長・校長)ほか計8名が審査を行い、入賞作品が決定しました。

今回は、昨今の情勢を鑑み、各作品を考案された出場者様のレシピにもとづき、服部栄養専門学校の全面的なご協力のもと料理再現が行われ、本誌を作成しております。

水産物は、DHA・EPAなどの不飽和脂肪酸や良質なたんぱく質を多く含むことや、健康効果に関する研究例では、生活習慣病になりにくい、脳の働きが良くなるなど、優れた栄養特性と機能性を持っており、健全な食生活を送る上で重要な食料となっています。この「シーフード料理コンクール」では、新鮮な感性と豊かなアイデアを活かしたオリジナルレシピを広く募集し、私たちの食生活において、より身近に、魚介料理を作り・楽しみ、また優秀作品を広くPRすることで、お魚料理の良さを再発見していただきたいと考えております。

JF全漁連中央シーフードセンターでは、これらの入賞作品を食育や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、たくさんの方々にお魚の良さを伝え、魚料理を食べていただけるような活動をしていきたいと考えております。このコンクールに作品を寄せられた多数の皆様に対し、厚く御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審査委員の方々、後援・協力を頂きました各団体および関係各位に対しまして心より感謝申し上げます。

2022年2月



この本の  
決まり

- ・ 大きじ1は15ml、小さじ1は5mlです。いずれもすりきりで計量しています。
- ・ 1カップは200mlです。1合は180mlです。
- ・ 電子レンジ、オープン、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、約40分です。但し、炊飯、事前準備が必要なもの(出汁等)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レシピは、  
プライドフィッシュ WEBサイトでも公開中。  
これまでの受賞作品もご覧いただけます。





## スパイスまみれのオリーブハマチ

片山 智子さん 香川県

### 審査委員から一言

オリーブハマチを厚めに切ったところ、スパイスの使い方、レモンが効いていて、魚の味が引き立っていた。これは、ガツンと食べられる。

### 主な魚介藻類／はまち

#### 材料・2人分

オリーブハマチ(刺し身用さく) … 450g前後  
オリーブ油 … 適量

#### 【A】

塩 … 10g  
ガーリックパウダー … 5g  
黒こしょう … 3g  
しょうがパウダー … 2g

#### ●つけ合わせ

キャベツ、きゅうり、紫玉ねぎ、レモン … 各適量  
トマト … 1/2個  
青じそ … 4~5枚

#### 作り方

- ①【A】を混ぜてはまちにまぶしたら、キッチンペーパーとラップに包んで冷蔵庫に入れて味をなじませる。
- ②キャベツはせん切り、きゅうりは細く带状に切り、紫玉ねぎは輪切りにして、ともに5分くらい水にさらして水けをきる。トマトはくし切り、レモンは半月切りにする。①のはまちを、食べやすいように1cm厚さに切る。
- ③はまちと野菜を盛りつける。オリーブ油を回しかける。(しょうゆやポン酢をお好みで)



### 主な魚介藻類／にしん

#### 材料・2人分

- ネタ  
にしん … 1尾分(125g)  
塩、穀物酢 … 各適量  
燻製チップ(りんご) … 適量
- 酢飯  
米 … 0.5合  
もち麦 … 25g  
水 … 130ml  
すし酢 … 25ml
- ガリ  
りんご … 50g
- 【A】  
酢、水 … 各25ml  
砂糖 … 10g  
しょうがのしぼり汁 … 大きじ1/2
- 山わさび … 5g  
しょうゆ … 3ml

## にしんの燻製棒ずし

小松 拓海さん  
北海道三笠高等学校 食物調理科3年

北海道

#### 審査委員から一言

食材の利用法が素晴らしい。  
酢飯にもち麦、リンゴのガリが活きていて、全体の味や食感のバランスが良かった。

#### 作り方

- ①にしんを三枚におろし、小骨を抜く。両面に塩をまんべんなくふり、10分間おく。塩を洗い流し、酢に5分間漬ける。その後、表面の酢をふき取り、皮を取り除く。
- ②燻製器で1分間燻製し、冷蔵庫で冷やして食べやすい大きさのそぎ切りする。
- ③米を研ぎ、もち麦を加え、分量の水で炊く。温かいうちにすし酢を合わせる。
- ④りんごを皮つきのまま薄切りにし、沸騰した湯で15秒間ゆでる。ざるに上げ、塩(分量外)をふって冷し、【A】を合わせて漬ける。
- ⑤巻きすにラップを敷き、にしん、ガリ、酢飯の順に乗せて形よく形成する。10等分に切り、器に盛る。山わさびとしょうゆを混ぜて添える。



## 鯉のカルボナーラ麻婆

水谷 早百合さん  
保育士

三重県

### 主な魚介藻類／かつお

#### 材料・2人分

かつお … 250g  
塩、こしょう … 各少々  
片栗粉 … 大さじ1/2  
長いも … 150g  
モッツアレラチーズ(一口サイズ) … 16個  
白ねぎ(みじん切り) … 40g  
サラダ油 … 小さじ2  
【A】白ねぎ、しょうが(ともにみじん切り) … 各15g  
にんにく(みじん切り) … 1片分  
豆板醤 … 小さじ1  
●合わせ調味料  
水 … 200ml  
赤みそ … 大さじ1  
砂糖 … 小さじ2  
しょうゆ、酒 … 各小さじ1  
鶏ガラスープの素 … 小さじ1/2  
【B】片栗粉 … 小さじ1  
水 … 小さじ2  
●トッピング  
卵黄 … 2個分  
青ねぎ(斜め切り) … 15g  
糸唐辛子 … 適量  
ごま油 … 小さじ1  
粗びき黒こしょう … 少々  
ラー油 … 適量

#### 作り方

- ① 合わせ調味料を混ぜておく。青ねぎは斜め切りにして水にさらす。【B】は混ぜて水溶き片栗粉を準備する。
- ② かつおと長いもは1.5cm角に切る。かつおは塩、こしょうをふり、ビニール袋に入れて片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油と【A】を入れて、中火で熱して香りが出るまで炒める。かつおを加えて全体に焼き色をつける。合わせ調味料を加えて熱し、沸騰したら中火にし、3分ほど加熱する。
- ④ 長いもと一口サイズのモッツアレラ、白ねぎを加え、強火で2分ほど煮る。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。火を止め、ごま油を回し入れ、かるく混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付け、卵黄、水けを切った青ねぎ、糸唐辛子をトッピングする。お好みで粗びき黒こしょう、ラー油をかける。

#### 審査委員から一言

かつおがお肉のようにボリュームがあった。  
長芋の食感、辛味とチーズの相性もよく  
若い世代にもうけそう。



## 海鮮巻き

福田 和香さん  
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2年

三重県

### 主な魚介藻類／たい、えび

#### 材料・2人分

えび … 70g  
まだい(刺し身用・薄め) … 150g  
えび … 2尾  
大葉 … 4枚  
ライスペーパー … 2枚  
【A】  
豆腐 … 100g  
長いも … 15g  
片栗粉 … 大さじ1  
塩、酒、みりん … 各小さじ1  
【B】  
梅肉 … 梅干し2個分  
みりん、薄口しょうゆ … 各小さじ1  
【C】  
ゼラチン … 1.5g  
水 … 15ml  
砂糖 … 小さじ1/2  
ボン酢、水 … 各30ml

#### 作り方

- ① えび40gと【A】をフードプロセッサーに入れて混ぜる。えび30gは粗めに切って加える。えび1尾を大葉2枚で巻き2本作る。【B】は混ぜ合わせる。
- ② まだいをラップに重ならないように並べる。その上に【B】を薄く塗る。①で混ぜたものを半分だけ平らに広げて、更に大葉で巻いたえびを置き、太巻きのように巻く。これを2本作る。
- ③ 蒸し器に入れ10分ほど弱火で蒸す。ラップをはずす。ライスペーパーをお湯につけてもどして巻く。冷やして食べやすく切る。
- ④ 【C】のゼラチン、水、砂糖を混ぜ、レンジで30秒加熱する。さらにボン酢と水を合わせ、そこに加熱したものをに入れて混ぜて、冷やす。固まったら③と皿に盛りつける。

#### 審査委員から一言

自身を活かす味付け、梅やジュレが良かった。  
食べやすく、作り置きができる。



## 台湾風ホヤ焼きそば

酒井 敬一さん  
団体職員

宮城県

## 主な魚介藻類／ほや

## 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 ほやは一口大に切る。にんじんはせん切り、にらは5cm長さに切る。【A】の調味料をよく混ぜ合わせる。
- ② 蒸し中華麺は袋の端を少し開けて、レンジ(500w)で1分間温める。
- 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る。③を戻して混ぜ、合わせた【A】を加えてかるく炒める。最後に黒酢を回しかけて、全体を混ぜる。

## 審査委員から一言

好き嫌いの分かれやすいほやですが、とても食べやすく美味しい焼きそばに仕上がっている。簡単に作れるし、アジアのスパイスとも合っていて、ほやの可能性が広がる一品。

エスカルゴバター香る魚介のキッシュ  
～プライドフィッシュをちらして～

鈴木 茉安さん

愛知県立岩津高等学校 調理国際科2年

愛知県

## 主な魚介藻類／しらす、いか、えび、あさり

## 材料・2人分 \*タルト型:直径18cm×高さ3cm

いか(一口大) … 20g  
 むきえび … 16g  
 あさり(むき身) … 12g  
 しらす干し … 10g  
 グリーンアスパラガス … 25g  
 アンチョビペースト … 3g  
**【A】** パセリ(みじん切り) … 10g  
 バター … 30g  
 にんにく … 7g  
 塩、こしょう … 各1g  
**【B】** 薄力粉、強力粉 … 各30g  
 水 … 20ml  
 バター … 70g  
 卵 … 30g  
**【C】** 卵 … 20g  
 牛乳 … 30ml  
 粉チーズ … 15g  
 塩、こしょう … 各1g

## 作り方

- ① フードプロセッサーで【A】を混ぜてラップで円柱状にし、冷蔵庫で冷やし固め、エスカルゴバターをつくる。
- ② エスカルゴバターをひいたフライパンにいか、えび、あさりを入れて、中火で炒める。ゆでたアスパラも入れる。
- ③ 【B】を混ぜてパイ生地を作り、タルト型に敷く。
- ④ 【C】を混ぜ、②の具を入れて混ぜる。
- ⑤ ③のパイ生地を敷いた中に④を入れ、しらすを散らし、アンチョビを適量のせて、180℃のオーブンで30分焼く。

## 審査委員から一言

バターとしらすの相性が良く、ほかにも魚介類をたくさん使っているので食感が楽しめる。



## イカ(魷)した味(鰹)なサバ(鯖)ーガー

小松 ゆらさん

静岡県おさかな普及協議会推薦  
静岡県立三島南高等学校 普通科2年

静岡県

主な魚介藻類/いか・あじ・さば

材料・2人分 \*抜き型:直径約8cm

- ハンバーグ  
いか … 50g  
あじ、さば(ともに三枚におろしたもの) … 各60g  
玉ねぎ(みじん切り) … 20g  
酒 … 小さじ1  
塩、こしょう … 各少々  
しょうが(すりおろし)、小麦粉、片栗粉 … 各小さじ1/2  
オリーブ油 … 適量
- ライスパンズ  
ご飯 … 340g  
カレー粉 … 小さじ2  
塩、こしょう … 各少々  
片栗粉 … 小さじ1  
オリーブ油 … 適量
- ソース  
玉ねぎ(みじん切り) … 50g  
オリーブ油 … 適量  
バター … 大さじ1/2  
にんにく(すりおろし) … 小さじ1/2  
ポン酢 … 60ml  
中濃ソース … 大さじ1と1/2  
砂糖 … 大さじ2と1/2  
片栗粉 … 大さじ1/2
- 付け合わせ  
パプリカ(赤) … 1/2個  
レタスまたはブリーツレタス … 1枚  
冷凍ポテト、パセリ … 各適量

## 作り方

- ①ご飯にカレー粉、塩、こしょう、片栗粉を加え混ぜ、抜き型で形を作ったものを4枚作る。抜き型から抜いてラップをかけて冷蔵庫で約1時間冷やす。
- ②いかは食感が残るくらいの大きさに切る。あじ、さばは適当な大きさに切ってフードプロセッサーに入れて粗くミンチ状にする。そこにいか、玉ねぎ、酒、塩、こしょう、しょうが、小麦粉、片栗粉を加えて練りたねを作る。抜き型の内側にオリーブ油を塗りたねを抜き、オリーブ油で表面が色づくまで中火で焼き、裏面も焼く。そこに輪切りにしたパプリカを入れてさっと焼き、取り出す。
- ③同時に別のフライパンでオリーブ油を熱して、①を弱火で両面とも固くなるまで焼く。
- ④ソースを作る。玉ねぎにオリーブ油を加え、2分×2回、電子レンジで温める。②のフライパンにバターを入れて溶かし、にんにくを加え、その玉ねぎを入れて、あめ色になるまで炒める。ポン酢、中濃ソース、砂糖、片栗粉を加え煮つめる。
- ⑤②で焼いたハンバーグを戻しソースをからめる。ライスパンズにレタス、パプリカ、ハンバーグの順に盛りつける。冷凍ポテトをフライパンで焼き、パセリをかけて添える。

## 審査委員から一言

ハンバーグにいか、あじ、さばを使うなど魚介藻類の消費拡大にも貢献、ソースとの相性もよく子どもたちにも人気が出そう。パーティーにも良いかも。



## 四川麻婆風魚あんかけ

平安山 蕉成さん  
沖縄県立美里工業高等学校 調理科3年

沖縄県

主な魚介藻類/すずき

材料・2人分

- 魚天ぷら  
すずき … 350g  
薄力粉 … 140g  
卵 … 1個  
山椒、油 … 各適量
- 四川麻婆あん  
長ねぎ(みじん切り) … 1/2本分  
にんにく(みじん切り) … 1片分  
しょうが(すりおろし) … 小さじ1/2  
赤唐辛子 … 2~3本  
豆板醤、四川豆板醤(辛みの強いもの) … 各小さじ1/2  
豆鼓、甜麵醬 … 各大さじ1  
一味唐辛子 … 小さじ2~3  
鶏ガラスープ … 200ml  
しょうゆ … 小さじ1  
水溶性片栗粉、油 … 各適量  
にんにくの芽 … 4本  
四川風ラー油、山椒 … 各少々

## 作り方

- ①四川麻婆あんを作る。赤唐辛子は半分に切って種を取る。熱した鍋に油を入れ、赤唐辛子を弱火で炒め、長ねぎ、にんにくとしょうがも入れて香りを出す。
- ②豆板醤と四川豆板醤を入れ、豆鼓、一味唐辛子も順に加える。スープの半量としょうゆ、甜麵醬を入れ、ひと混ぜする。残りのスープを入れ、少し煮て火を止め、水溶性片栗粉を入れる。
- ③にんにくの芽を押しつぶしてそぎ切りにする。再び火をつけて、にんにくの芽を加えさっと煮る。四川風ラー油をひと回し入れる。
- ④薄力粉に水200ml(分量外)と卵1個を混ぜ、山椒も加え衣を作る。すずきは一口大に切り、衣をつけて170℃の油で2~3分揚げる。
- ⑤皿に④のせ、上から③のあんをかけ、好みでラー油と山椒をかける。

## 審査委員から一言

魚のふわっとした口当たり、魚の香りがあんとなマッチしている。他の魚でも作れそう。



主な魚介藻類/くろむつ

材料・2人分 \*流し缶:11cm×13cm

- くろむつ … 1切れ(100g)
- ひじき … 5g
- 高野豆腐 … 2個
- 木綿豆腐 … 1丁(50g)
- にんじん … 20g
- 小麦粉 … 適量
- 薄口しょうゆ、砂糖 … 各小さじ1
- 煮汁
- だし汁 … 250ml
- 薄口しょうゆ、砂糖 … 各適量

ムツの高野豆腐蒸し

榮 那絆さん

三重県立相可高等学校 食物調理科1年

三重県

作り方

- ①ひじきと高野豆腐は水で戻す。木綿豆腐は水けをきる。にんじんは細かく切ってゆでる。
- ②高野豆腐は水けをきり、半分に切って0.8cm厚さに切る。流し缶に半量を敷きつめ、小麦粉をふる。
- ③豆腐は裏ごしする。むつは皮ごと出刃包丁でたたいて、すり鉢でする。薄口しょうゆと砂糖を加え、豆腐も加えてすり混ぜる。水けをきったひじきとにんじんを混ぜ合わせる。
- ④②に③を1.5cm厚さにのばし、小麦粉をふり、残り的高野豆腐をのせかるく押さえる。15分ほど蒸し、重しをしてかるく冷ます。
- ⑤流し缶から取り出し、だし汁、薄口しょうゆ、砂糖で煮て、食べやすく切る。

審査委員から一言

魚の出汁が高野豆腐によくしみ込んでいて、やさしい味わいで食べやすい。



主な魚介藻類/さけ

材料・2人分 \*\*おむすび4個分

- 生さけ … 4切れ (スパム缶とほぼ同じ大きさに切ったもの)
- キャベツの葉 … 4枚
- にんじん(小) … 2/3本
- ピーマン … 2個
- 塩、こしょう … 各少々
- サラダ油 … 適量
- バター … 20g
- 卵焼き
- 卵 … 3個
- だし汁(かつおぶしでとったもの) … 大きじ2
- 砂糖 … 大きじ1
- みりん … 大きじ1/2
- 薄口しょうゆ … 小さじ1
- ご飯 … 米1.5合を炊いたもの
- 大葉 … 8枚
- のり … 1枚

スパムおにぎり風  
ちゃんちゃん焼きおむすび

木戸 ひかりさん

藤女子中学校2年

北海道

作り方

- ①フライパンに長ねぎとちゃんちゃん焼きのたれの調味料を入れ、弱火で煮つめる。
- ②卵をほぐして調味料を混ぜ、厚焼き卵を焼き、スパム缶の大きさに合わせて、4等分に切る。
- ③キャベツを大きめにちぎり、にんじんとピーマンは縦にせん切りにする。
- ④フライパンに油をひいて温め、生さけを身の方から弱火で約5分、ふたをして焼き、返してバターをのせる。フライパンの脇に
- ⑤スパムの空き缶にご飯を入れて、すりこぎ等で押して固めて取り出す。これ1個につき、大葉2枚を敷き、ご飯の上に卵焼き、キャベツ、にんじんとピーマン、さけの順にのせ、①のたれを塗り、帯状に切ったのりで巻く。

審査委員から一言

彩りも美しく、味のハーモニーが素晴らしい。地元のさけを愛されている気持ちが伝わる。



主な魚介藻類/かき

材料・2人分

- かき(むき身) … 大10個(200g)
- 酒 … 小さじ2
- しょうゆ … 少々
- おぼろ昆布、かいわれ菜 … 各適量
- 大葉 … 10枚
- 雑穀ご飯 … 200g
- 【A】みそ、かきの蒸し汁 … 各大きじ1
- みりん … 小さじ1
- つけあわせ
- ラディッシュ、パセリ … 各適量
- すだち … 1個

牡蠣のコメツペ

平川 由美子さん

宮城県

作り方

- ①かきを塩(分量外)でもんで水で洗い、汚れを取る。水分をペーパーでかるくふき取る。大きめのフライパンにクッキングシートを敷き、かきをのせ、酒を全体にふりかけ、ふたをして中火で熱し、チリチリと音がしてきたら、弱火にして3~5分加熱する。しょうゆを上1滴ずつたらして火を止め、2~3分おく。かきをクッキングシートごとフライパンから取り出す。蒸し汁は取っておく。
- ②【A】を混ぜ合わせる。雑穀ご飯を10等分(1個約20g)し、直径5cmで1cm厚さの円形にする。フライパンにクッキングシートを敷いてのせ、両面を中火で焼く。表面が乾き薄く色づいたら、【A】をはけて両面に塗り、焦げない程度に弱火で焼く。
- ③大葉、②、おぼろ昆布少々、かき、かいわれ菜の芽の順に盛り付ける。ラディッシュの輪切り、小房に分けたパセリ、半切りのすだちをバランスよく添える。

審査委員から一言

味噌味の雑穀ごはん、間におぼろ昆布をはさむなど工夫されている。食べやすく、パーティーのしめにも嬉しい。



材料・2人分

- ねぎとろ(まぐろの身をたたいたもの) … 100g
- はたて(貝柱) … 30g
- 芽ひじき(もどしたのもの) … 10g
- 白はんぺん … 30g
- 桜えび(乾物)、ちりめんじゃこ … 各10g
- 玉ねぎ(みじん切り) … 30g
- 卵(Sサイズ) … 1個
- みそ(信州みそ)、片栗粉 … 各20g
- 大葉 … 5枚
- カレー粉、サラダ油 … 各小さじ1
- ごま油 … 大きじ1
- 棒餃子の皮(または大判の餃子の皮) … 10枚
- フリルレタス、ミニトマト … 各適量

海の幸たっぷり棒ギョーザ

増田 美千代さん

自営業

静岡県

主な魚介藻類/まぐろ

作り方

- ①ボウルにねぎとろ、角切りにしたはたて、ひじき、みじん切りにした白はんぺん、桜えび、ちりめんじゃこ、玉ねぎを入れる。別の小ボウルに卵とみそを入れよく混ぜてから加え、片栗粉も加えて混ぜ合わせる。
- ②2等分し、片方にはカレー粉を混ぜ、5つの棒状にする。もう片方は何も入れず5つの棒状にする。棒状の具が10個できる。
- ③カレー味具は、餃子の皮の中央にのせて巻き、とじ目は少々水を塗って合わせる。ノーマル具は、皮の中央に大葉を敷き、その上に具をのせて同じようにとじ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、棒餃子を中火で焼く。かるく焼き目がついたら1/3ひたる程度に水を注ぎ、ふたをして中火で蒸し焼きにする。水分がなくなったら、ふたを取り、ごま油を回し入れ両面をこんがり焼き上げる。皿に盛りつけ、フリルレタスとミニトマトを添える。

審査委員から一言

簡単に作りやすく、色々な魚介藻類を使っているところも良い。子どもも喜びそうな料理。





主な魚介藻類／めひかり

材料・2人分

めひかり … 20尾  
 ご飯 … 300g  
 酒、しょうゆ(甘口) … 各大さじ3  
 みりん、砂糖 … 各大さじ1  
 赤唐辛子(輪切り)、白ごま … 各適量  
 大葉 … 4枚  
 片栗粉、油 … 各適量

さかなクン賞

めひかりの甘辛丼

甲斐 史美那さん

JF宮崎漁連推薦  
 宮崎県立延岡工業高等学校 生活文化科1年

宮崎県

作り方

- めひかりのうろこを取り、背びれ、胸びれ、腹びれを切り落とし、頭と腸を取り除く。2cm長さに切る。
- ペーパータオルで①の水けをきり、片栗粉をまぶして、170℃の油で揚げます。酒、しょうゆ、みりん、砂糖、赤唐辛子をフライパンに入れて熱し、砂糖を煮溶かす。めひかりを入れ、調味料をかからめる。
- 器にご飯を盛りつけて、その上に②をのせる。せん切りの大葉を盛り、白ごまを散らす。

審査委員から一言

めひかりの皮の旨み、食感がパリッとふわっと素晴らしくご飯がすすむ。

プロを目指す学生部門



材料・2人分 \*セルクル:60mm×35mm

干し貝柱 … 30g(4個分)  
 ●チヂミ  
 ほたて(貝柱とひも) … 25g  
 小ねぎ … 5g  
 なら、にんじん … 各10g  
 卵(卵黄・卵白) … 各1/2個  
 薄力粉 … 30g  
 片栗粉 … 15g  
 塩 … 1.5g  
 ほたてだし汁 … 75ml  
 サラダ油 … 適量  
 ●ソース  
 にんにく(みじん切り) … 1片分  
 アンチョビ … 5g  
 赤唐辛子(輪切り) … 1/2本分  
 長ねぎ(みじん切り) … 5g  
 ほたてだし汁 … 40ml  
 しょうゆ … 小さじ1  
 オイスターソース … 小さじ1/2  
 オリーブ油 … 大さじ3

さかなクン賞

帆立丸ごと! 帆立チヂミ

～洋風XO醤ソース～

仁木 翼さん

北海道三笠高等学校 食物調理科3年

北海道

主な魚介藻類／ほたて

作り方

- ◆下準備: ほたてのだし汁をとる。220mlの水(分量外)に干し貝柱を入れ、半日おき、中火で10分ほど煮出す。だし汁をとった干し貝柱は取ってさしておく。
- チヂミを作る。小ねぎ、なら、ほたてのひもは4cm長さに切り、にんじんも4cm長さのやや太めのせん切りにする。卵は卵黄と卵白に分け、卵白は角が立つまで泡立ててメレンゲ状にしておく。ほたてのだし汁を入れてよく混ぜ合わせる。
  - ボウルに薄力粉、片栗粉、塩を入れてかき混ぜ合わせ、小ねぎ、なら、にんじん、①の貝柱とひも、卵黄とメレンゲ、ほたてだし汁を入れてよく混ぜ合わせる。
  - フライパンにサラダ油を入れ熱し、セルクルを置き、②を流し込み、火が通るまで焼く。
  - ソースを作る。鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたらアンチョビを入れてつぶして香りを出す。さいたま干し貝柱、赤唐辛子、長ねぎ、ほたてだし汁を加え、1/2の量になるまで煮つめ、しょうゆとオイスターソースを入れて味をととのえる。
  - チヂミとソースをほたての貝殻(大小)にそれぞれ盛りつける。貝殻を練り塩(塩と少量の卵白をよく練り合わせたもの)などで固定し、皿に流れる潮をイメージして塩を飾る。

審査委員から一言

分厚いチヂミというアイデア、洋風XO醤にほたてを使っているところが良かった。

プロを目指す学生部門



主な魚介藻類／いわし

材料・2人分 \*グラタン皿: 10cm×15cm×高さ3.5cm

いわし … 3尾  
 塩、こしょう … 各少々  
 高野豆腐  
 (2cm×2cm×1.5cmサイズ) … 8個  
 玉ねぎ … 1/2個  
 オリーブ油 … 適量  
 にんにく(みじん切り) … 2片分  
 ●梅みそホワイトソース  
 牛乳 … 200ml  
 小麦粉 … 24g  
 梅肉 … 20g  
 白みそ(甘口) … 15g  
 みりん … 小さじ1  
 コンソメスープの素 … 1つまみ  
 チーズ(とけるタイプ) … 50g  
 パイ生地(冷凍・18cm×18cm) … 1枚  
 卵(塗り用) … 適量  
 グリーンオリーブ … 4個

さかなクン賞

鯛のパイ包み～梅みそ風味～

山本 麻紗子さん

東京栄養食糧専門学校 栄養士科1年

東京都

作り方

- ◆下準備: 高野豆腐は水で戻し、厚さを半分にする。玉ねぎは薄切り、オーブンは200℃に温めておく。
- いわしの頭と内臓を取り除いて、手開きにし、塩、こしょうをふる。
  - フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ火にかけて、香りが出たら、いわしを入れて両面を焼き、パットにとる。残った油で玉ねぎを炒め、しんなりしたら取り出す。
  - 梅みそホワイトソースを作る。鍋に牛乳と小麦粉を入れ、泡立て器で混ぜながらとろみがつくまで温める。梅肉、白みそ、みりん、コンソメスープの素を加え混ぜる。
  - グラタン皿に、高野豆腐→玉ねぎ→いわし→梅みそホワイトソース→いわし→玉ねぎ→とけるチーズの順に重ねる。最後にパイ生地をのせ、卵を塗って、半分にしたグリーンオリーブを飾り、200℃のオーブンで約15分焼く。

審査委員から一言

青魚が苦手な人でも食べられそう。いわしの美味しさと食感が良くボリュームたっぷりです子どもと食べたい料理。

プロを目指す学生部門



主な魚介藻類／しろえび

材料・2人分

●しろえび団子  
 しろえび(むき身) … 100g  
 塩、黒こしょう … 各少々  
 酒 … 小さじ1/2  
 卵白、片栗粉 … 各少々  
 にんにく、しょうが(ともにすりおろし) … 各少々  
 ●鍋の具  
 たこ … 60g  
 たら … 2切れ(100g)  
 とやまえび … 4尾  
 長ねぎ … 1/3本  
 なら、水菜、まいたけ … 各25g  
 白菜 … 200g  
 絹ごし豆腐 … 1/2丁(150g)  
 生しいたけ … 2枚  
 ●鯛のスープ  
 だし汁(昆布、かつおぶしでものとった) … 3カップ  
 酒、しょうゆ … 各大さじ2  
 コチュジャン、上湯(シャンタン)  
 スープの素 … 各大さじ1と1/2  
 しょうがのしぼり汁、塩 … 各少々  
 オイスターソース、  
 にんにく(すりおろし) … 各小さじ1  
 粉唐辛子 … 大さじ1

さかなクン賞

贅沢シロエビ団子の  
富山湾ヘルムタン

田嶋 亮太さん

富山県立雄峰高等学校  
 専攻科生活科学科 調理師養成課程1年

富山県

作り方

- しろえび団子を作る。しろえびの1/2量をフードプロセッサーでペースト状にし、残りは大きめのみじん切りにする。塩、黒こしょう、酒を混ぜ、粘りが出てきたら卵白、片栗粉、にんにく、しょうがを混ぜ一口大に丸める。
- たこはぶつ切りにする。たらは薄く塩(分量外)をして約20分おき、皮目を上にして湯をかけて霜降りにし、水分をしっかりと拭き取る。とやまえびは背わたを取り除く。
- 長ねぎは斜め切り、ならと水菜は4cm長さに切る。白菜と豆腐は一口大に切る。まいたけは小房に分け、生しいたけは飾り切りをする。
- 鍋に①②③を盛りつける。鍋のスープの材料をよく混ぜ合わせて入れる。ふたをして煮込み、魚介類に火が通れば完成。

審査委員から一言

しろえび団子は、食感と優しい味わいが活かされていた。大勢で鍋を開んで食べたい。

# 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 ※魚介産類全般
- 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

## 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

### 香川県

- (春) 讃岐さーもん
- (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) コピル(アカアマダイ)
- (夏) あご
- (秋) ノドグロ(アカムツ)
- (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) 阿波とくしまのアジアカエビ

### 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(キジハタ)
- (秋) 燧灘のガザミ
- (冬) 愛育フィッシュ  
戸島一番ブリ

### 鳥取県

- (春) 鳥取のハタハタ
- (夏) 夏輝(天然岩ガキ)
- (秋) 鳥取のサワラ
- (冬) 松葉がに

### 高知県

- (春) 土佐さが日戻り鯉
- (夏) 土佐沖どれキンメダイ
- (春) ひら
- (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) 流瀬のかつお(まながつお)
- (秋) 分限者のエビ・よしえび
- (冬) げた(舌平目)



広島かき



阿波とくしまのアオリイカ



佐賀海苔® 有明海一番



沖縄県産車海老

## 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(アカウニ)
- (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
- (冬) 長崎とらふぐ(養殖トラフグ)
- (冬) 長崎県の養殖クロマグロ

### 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(シイラ)
- (秋) 宮崎イセエビ
- (冬) e-かんばち

### 福岡県

- (春) 筑前海の天然マダイ
- (夏) 一本槍
- (秋) カナトフグ(シロサバフグ)
- (冬) 福岡有明のり  
(有明海産一番摘み)

### 大分県

- (春) かばすりメ
- (夏) 銀たち
- (秋) 豊後別府湾ちりめ
- (冬) かばすぶり

### 鹿児島県

- (春) トッピー(トビウオ)
- (夏) キピナゴ
- (秋) 秋太郎(バショウカジキ)
- (冬) タルメ(メダイ)

### 沖縄県

- (春) 沖縄モズク
- (夏) 沖縄美ら海まぐろ(キハダマグロ)
- (秋) 沖縄県産車海老
- (冬) 沖縄海ぶどう(クビレスタ)

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・石狩りのしゃこ
- (冬) 函館のごっこ(ホテイウオ)

### 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) 庄内おぼさワラ
- (秋) 庄内浜の秋サケ
- (冬) 紅エビ

### 青森県

- (春) 陸奥湾はたて
- (夏) 深浦マグロ
- (秋) 十三湖産ヤマトシジミ
- (冬) 青森のホッキガイ(ウバガイ)

### 岩手県

- (春) 岩手のわかめ
- (夏) 陸前高田のエゾイシカゲ
- (秋) 岩手の秋さび(いくら)
- (冬) 岩手のあわび



にかほ本ずわい

### 宮城県

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



ホヤ(マボヤ)

### 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

### 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

### 富山県

- (春) 富山湾のホタルイカ
- (夏) 富山湾のシロエビ
- (秋) 富山湾の紅ズワイガニ
- (冬) 富山湾のゲンゲ



富山湾のゲンゲ

### 東京都

- (春) 八丈春とび
- (春) 東京(大島)のトコブシ

### 新潟県

- (春) 佐渡のナガモ(アカモク)
- (夏) 新潟のノドグロ
- (秋) 越前の柳カレイ  
(ヤナギムシカレイ)
- (冬) 南蛮エビ

### 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) いしかわの甘エビ
- (冬) 加能ガニ



茨城あんこう

### 神奈川県

- (春) 湘南しらす
- (夏) 小柴のアナゴ
- (秋) 松輪サバ
- (冬) 小田原のイシダイ

## 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

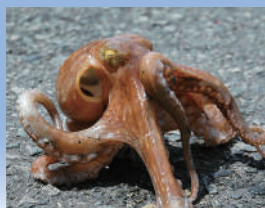
- (春) ケンケン釣りカツオ
- (夏) 銀鱗の太刀
- (秋) 和歌山県産しらす
- (冬) 紀州勝浦産まぐろ

### 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



伊豆の地きんめ



明石だこ

### 京都府

- (春) 活メ京のあかがれい
- (夏) 丹後とり貝
- (秋) 京鱈
- (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

### 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

### 滋賀県

- (春) コアユ
- (夏) ビワマス
- (冬) フナ

### 静岡県

- (春) 浜名湖のあさり
- (夏) 静岡のしらす
- (秋) 仁科のヤリイカ
- (冬) 伊豆の地きんめ

JFおさかなマルシェ  
**ギョギョいち** JF全漁連が運営する浜と消費者を繋ぐ  
産地直送ネットショップ

※プライドフィッシュの商品も一部取り扱っております。



特別協力



全国漁連のり事業推進協議会



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