

第2回

シーフード料理コンクール レシピブック

お弁当って、毎日作るものだからメニューに悩みますよね。そんな時はこのレシピブックを開いてみて！
ヘルシーでバランスのよいシーフード料理をお弁当に。みんなの喜ぶ顔が浮かびますね。



JF全漁連
中央シーフードセンター

ご挨拶

このところ、日本人の食生活は健康志向へと進み、魚食を中心としたバランス良い日本型食生活が見直されています。その中で新鮮な感性と豊かなアイデアを生かした新しい魚料理の発掘とそれらを国民に広く紹介することにより、我が国の食生活指針の普及・定着の推進に役立てることを目的に昨年に引き続き全国の学生・一般・プロ等を対象とした第2回シーフード料理コンクールを開催いたしました。

この冊子には、全国から寄せられた867作品にのぼる応募の中から書類審査で選ばれた40人の作品が収められています。審査は、短時間で安く作れ、魚の味や香りが上手に生かされ、さらに栄養バランスのとれた、見た目もよくアイデアに富んだものを基準に審査しました。皆さんも「手早く、安く、美味しいお弁当」をお試し下さい。

JF全漁連・中央シーフードセンターでは今後、これらの入賞作品を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、引き続き次回以降のコンクールにおいて、優れた魚料理を発掘していきたいと考えています。

終わりにこのコンクールに多数の作品を寄せられた皆様に対し厚くお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各審査員の方々、そして関係各位に対し心より感謝申し上げます。

平成14年1月

最優秀賞「お魚たっぷりヘルシー弁当」 [学生の部] 前橋 可菜/三重県	2
水産庁長官賞「中華風ヒリ辛サンマの押しずし弁当」 [一般の部] 長岡 美津恵/東京都	3
水産庁長官賞「磯の香ヘルシー弁当」 [浜の料理の部] 森下 幸子/福井県	4
水産庁長官賞「新イカメシ弁当」 [プロの部] 畑 繁良/大阪府	5
全漁連会長賞「あじの黒豆ほうじ茶弁当」 [一般の部] 丸橋 須美/京都府	6
全漁連会長賞「カラフルビーマンのいわしボール弁当」 [浜の料理の部] 村石 孝枝/北海道	6
全漁連会長賞「にぎわい弁当」 [プロの部] 小山 章/大阪府	7
大日本水産会会長賞「鮭ハラスの香味焼き弁当」 [一般の部] 小野寺 充江/東京都	7
大日本水産会会長賞「いかのフットワーク」 [浜の料理の部] 井戸本 敏子/京都府	8
大日本水産会会長賞「食べチャイナ」 [プロの部] 田中 孝尚/大阪府	8
全漁連会長賞「みんな大好き、のり巻き&ジュシーからあげ弁当」 [学生の部] 高橋 美香/三重県	9
大日本水産会会長賞「サザエさんと仲間達」 [学生の部] 安達 美由紀/栃木県	9
審査員会特別賞「父さんのパワーランチボックス」 [一般の部] 伊藤 恵子/埼玉県	10
審査員会特別賞「周防灘の不思議な味な弁当」 [浜の料理の部] 下川 典子/山口県	10
審査員会特別賞「魚が踊りたす津波弁当」 [プロの部] 松本 拓弥/三重県	11
アイデア賞「イタリア風サバの押し寿司弁当」 [一般の部] 長沼 深佳/山梨県	11
学生の部	12~15
「シーチキンと出会ったら…弁当」	
「魚3弁当」	
「海の恵みランチ」	
「シーフードドライブまきまき弁当」	
「海の宝箱」	
「お弁当持ってどこ行こう?」	
「うさぎとかめさん」	
一般の部	15~17
「2種のおこわ弁当」	
「冷え症OLのエビいっぱい弁当」	
「鮭と里芋のなめらかコロッケ弁当」	
「秋魚のロールライス弁当」	
「電宮弁当」	
浜の料理の部	18~20
「スコッチサーモン弁当」	
「鮭笹寿司弁当」	
「旨カラかつお(かつおピリカラ揚げ)」	
「お魚たちのかくれんぼ弁当」	
「イカ・エビ大好き弁当」	
「鯛照弁当」	
プロの部	20~22
「海の揚げおにぎり」と山と大地のおかず弁当」	
「秋景色弁当」	
「ラシントンカフェ Take out Box」	
「和食の魚料理と中華のご飯」	
「ねんがら弁当」	
「アジアンべんとう」	

最優秀賞

(農林水産大臣感謝状)
水産庁長官賞

お魚たっぷりヘルシー弁当

[学生の部]前橋 可菜(まえばし かな・学生/三重県)



サーモン

タラ

イカ

炊き込みごはんのサーモンをカリッと揚げることによって旨味をとじこめ、より一層おいしく食べられるようにしました。



材料 (4人分)

〈炊き込みごはん〉

米……………2カップ
 サーモン……………400g
 にんじん……………30g
 しいたけ……………20g
 青ねぎ……………2本
 片栗粉……………適量
 酒……………40cc
 濃口しょうゆ……………15cc
 A 砂糖……………1g
 一味唐辛子……………少々
 おろし生姜……………5g

だし汁……………420cc
 B 酒……………30cc
 薄口しょうゆ……………30cc
 〈コンブの煮もの〉
 糸コンブ(乾燥)……………10g
 にんじん……………30g
 こんにゃく……………40g
 油揚げ……………30g

だし汁……………200cc
 薄口しょうゆ……………小さじ3
 C 砂糖……………小さじ3
 みりん……………小さじ1
 〈かき揚げ〉
 イカ……………180g
 にんじん……………30g
 しいたけ……………20g
 ごぼう(水煮)……………20g
 卵黄……………1個
 水……………1カップ
 薄力粉……………70g
 塩……………少々
 油……………適量
 〈おからの飛龍頭〉
 ワカメ……………15g
 むきエビ……………30g
 おから……………100g
 にんじん……………30g
 ビーマン……………20g
 水溶き片栗粉……………適量

油……………適量
 薄口しょうゆ……………5cc
 D 砂糖……………大さじ1/2
 塩……………小さじ1/4
 だし汁……………300cc
 E 薄口しょうゆ……………20cc
 みりん……………20cc
 砂糖……………大さじ1
 〈ほうれん草のおひたし〉
 タラ……………100g
 ほうれん草……………50g
 しめじ……………30g
 カツオ節……………3g
 だし汁……………200cc
 F みりん……………20cc
 塩……………適量
 薄口しょうゆ……………小さじ4
 〈エビの塩焼き〉
 エビ……………150g
 塩……………適量
 油……………適量

作り方

〈炊き込みごはん〉

- ①米を洗う。
 - ②にんじんはみじん切りにして湯がき、しいたけは薄切りにする。サーモンはAの調味料につけておく。
 - ③洗った米とBの調味料、にんじん、しいたけを合わせて炊く。
 - ④サーモンを5mm幅に切り、片栗粉をつけて揚げる。
- 〈コンブの煮もの〉
- ①糸コンブは水で戻しておく。
 - ②にんじん、こんにゃく、油揚げを千切りにし、Cの調味料で煮る。
 - ③コンブが戻ったら②に入れ、水分が半量になるぐらいまで煮る。
- 〈かき揚げ〉
- ①にんじんは千切り、しいたけは薄切りにし、ごぼうは水気を切っておく。イカは他の野菜と同じ大きさに切る。
 - ②卵黄、水混ぜ、小麦粉を入れる。
 - ③野菜とイカを②の生地に入れ、油で揚げて塩をふる。

〈おからの飛龍頭〉

- ①にんじん、ビーマンをみじん切りにし、湯がく。
 - ②すり鉢でおからをすり、Dの調味料と、湯がいたにんじんとビーマンを入れ混ぜる。卵と片栗粉を入れ混ぜる。
 - ③エビは背わたを取り、ぶつ切りにし、炒める。
 - ④Eの調味料を合わせ、エビとワカメを入れる。水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ⑤エビとワカメをおからと野菜を混ぜたもので包み、油で揚げる。
- 〈ほうれん草のおひたし〉
- ①ほうれん草は塩湯がきし、3cm幅に切る。しめじも湯がく。
 - ②タラをぶつ切りにし、Fの調味料で煮て冷ます。
 - ③タラを湯がいた調味料が冷めたら、ほうれん草としめじを入れる。カツオ節をふる。
- 〈エビの塩焼き〉
- ①エビの背わたを取り、塩をふってフライパンで焼く。

中華風ピリ辛サンマの押しずし弁当

[一般の部]長岡 美津恵 (ながおか みつえ・パート/東京都)



サンマ

オイスターソースや豆板醤で中華風のサンマの蒲焼きを作り、みょうがやしそのたっぷり入ったすし飯と合わせ、押し寿司に仕上げました。安価なサンマも型押しすると、豪華(?)に変身。みょうが入りのすし飯とよく合い、年齢を問わず喜ばれます。楽しいお弁当になりました。



材料 (4人分)

サンマ(開き)……………3尾
ごはん……………2合分
小麦粉……………少々
ごま油……………大さじ2
オイスターソース……………大さじ3
酒……………大さじ3
生姜汁……………大さじ2
A 砂糖……………大さじ1と1/2
しょうゆ……………大さじ1
豆板醤……………小さじ2
合わせ酢……………大さじ5
B みょうが……………4個(千切り)
青じそ……………8枚(千切り)
白ごま……………大さじ4

〈煮物〉

にんじん……………1/2本
しいたけ……………2枚
ちくわ……………1本
こんにゃく……………1/3枚
さやえんどう……………8本
めんつゆ……………大さじ5
だし汁……………200cc
〈揚げかぼちゃのごまにんにく風味〉
かぼちゃ……………1/5個
黒ごま……………大さじ1
ガーリックパウダー……………少々
油……………少々
〈きゅうりのベーコン巻き〉
きゅうり……………1本
ベーコン……………4枚
粗びきこしょう……………少々
ごま油……………少々

作り方

- ①サンマはAの漬け汁に5分ぐらいつける。
- ②①のサンマを取り出し、ペーパータオルで軽く押さえ、小麦粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにごま油を熱し、②のサンマの両面を焼き、Aの漬け汁の残りを加えて、蒲焼き風に仕上げる。
- ④炊き上がったごはんにBを加えてすし飯を作る。
- ⑤押し寿司の型にラップをしき、③のサンマの皮側を上にして入れ、④のすし飯を詰め押さえる。型からはずし、しばらくラップに包んだままにしておく。形が落ち付いたら一口大に切る。ラップの芯を半分に切って、押し寿司の型に利用すると、丸みをおびたよい形になる。

〈煮物〉

- ①鍋にだし汁(200cc)を入れ、型抜きしたにんじんを先にゆでる。
- ②さやえんどうをさっとゆで上げる。
- ③一口大に切ったしいたけ、ちくわ、こんにゃくを①に加え、めんつゆで味付けし、仕上げる。
(揚げかぼちゃのごまにんにく風味)
①かぼちゃは一口大に切り、ラップにくるんでレンジで加熱してから、油で揚げる。
②黒ごまとガーリックパウダーをからめて仕上げる。
(きゅうりのベーコン巻き)
①きゅうりはへたを取り、2等分してからそれぞれ4分割する。
②半分にしたベーコンを①に巻きつけ、楊枝でとめてから、ごま油で焼き、粗びきこしょうをふる。



カワハギの変わり包みは、お吸い物やスープの種に、また生野菜のサラダにも適しています。
また、フライパンで焼いたり油で揚げてもおいしい。
油を使わずヘルシーに仕上げた、うまい・安い・簡単。



材料 (4人分)

〈磯飯〉
米……………3カップ
カワハギ……………小8尾
甘エビ……………12尾
アオリイカ……………中1杯
しめじ……………小1パック
にんじん……………1/4本
ごぼう……………1/2本
みつば……………1束
だしコンブ10cm四方……………1枚
酒……………1/2カップ
しょうゆ……………少々
水……………適量
〈カワハギの変わり包み〉
カワハギ……………小6尾
ベーコン……………2枚
スライスチーズ……………2枚
アスパラガス……………小3本
にんじん……………1/4本(千切り)
ほうれん草……………2枚
しめじ……………小4本
塩・こしょう・片栗粉……………少々
柚子みそ……………少々

〈ワカメの卵とじ〉

卵……………4個
粉ワカメ……………少々
だし汁……………大さじ4
塩・砂糖……………少々
油……………適量
(ピーマンとかぼちゃの炒め物)
ピーマン……………2個
かぼちゃ……………30g
干しいたけ……………3枚
小ジャコ……………20g
みりん……………少々
しょうゆ……………少々
油……………小さじ1
〈地梅干しと長いものカツオ合せ〉
梅干し……………3個
長いも……………80g
花カツオ……………1つまみ
ごま油……………少々
しょうゆ……………少々
(トッピング)
柚子ごまみそ・レタス・トマト

作り方

〈磯飯〉

- ①米は炊く30分以上前にとぎ、ざるに上げて水気を切っておく。
- ②カワハギは頭・内臓・皮を除き、白焼きにし身をほぐす。
- ③甘エビは頭と殻を取りむき身にし、アオリイカは内臓を取り除き、皮をむき、身は5mm幅に切り、両方とも薄少々をふりかけておき、鍋に塩少々を加え、沸騰している湯にくぐらせる。みつばはさっと湯通しをし、細かく刻んでおく。
- ④ごぼうは皮をそいでささがきにし、あく抜きをする。にんじんはみじん切りにする。
- ⑤しめじは洗って小房にする。
- ⑥酒、しょうゆ、水を含わせ3と1/2カップにし、鍋に入れ、①②④⑤を加え、コンブをのせて炊き上げる。
- ⑦炊き上げたごはんに③の甘エビ、アオリイカ、みつばを入れ、ざっと混ぜ合わせる。

〈カワハギの変わり包み〉

- ①頭・内臓・皮を取り除いたカワハギを3枚におろし、身の内側の真ん中に縦に筋を入れ、塩こしょうをする。
- ②それぞれのはさみ材料を用途に合わせて切っておく。
- ③①のカワハギの水気をふき、片栗粉をはたく。

- ④③のカワハギの筋を入れたところに、ベーコンとほうれん草、アスパラガスとチーズ、にんじんとしめじと柚子みそをそれぞれはさみ、縦に2つ折りにして合わせる。
- ⑤多めの水を入れた鍋に塩ひとつまみを入れ、煮立ったら④を入れてゆで、魚包みが浮いてきたら取り出し、水切りをする。

〈ワカメの卵とじ〉

- ①卵、粉ワカメ、だし汁、塩、砂糖を混ぜ合わせる。
- ②フライパンを熱し、サラダ油をひき、①の卵を入れ、菜はし数本で手早くかき混ぜ、ふくらとじる。

〈ピーマンとかぼちゃの炒め物〉

- ①ピーマンは千切りにする。かぼちゃは5mm幅ぐらいの薄切りにし、1～2分ゆでしておく。水に戻した干しいたけは千切りにする。
- ②熱したフライパンに油を入れ、①のしいたけ、ピーマンを炒め、次にかぼちゃを入れ、ざっと炒め合わせ、みりん、しょうゆと小ジャコを入れ、火を止め、味をからみ合わせる。

〈地梅干しと長いものカツオ合せ〉

- ①梅干しは種を取り、まな板の上で身を細かくたたき切る。
- ②長いものは皮をむき、さいの目切りにし、①と花カツオを合わせ、ごま油1～2滴、しょうゆ2～3滴を入れ、味を整える。

新イカメシ弁当

[プロの部] 畑 繁良 (はた しげよし・調理師/大阪府)



イカ

イカだけで4種類の味が楽しめ、野菜や海藻を混ぜ込む調理法で
野菜や海藻が苦手な子どもから大人まで美味しく食べることができます。

イカめしのごはんには、みんなが大好きな炒飯を詰めてあるので子どもにはとても喜ばれるお弁当に仕上がりました。



材料 (4人分)

イカ……………中5杯
ほうれん草……………1束
ジャコ……………100g
ごはん……………450g
卵……………2個
魚すり身……………500g
にんじん……………適量
トビCCI……………適量
ヒジキ……………80g
豆腐……………1/4丁
かぼちゃ……………1/8個
赤ピーマン……………1個
焼売の皮……………8枚
青ノリ、白ごま……………適量
(合せ調味料)
マヨネーズ……………大さじ4
コンデンスミルク……………大さじ4
A 塩……………ひとつまみ

レモン汁……………小さじ1
B みりん……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ3
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1と1/2
C 化学調味料……………少々
酒……………大さじ1
塩……………ひとつまみ
化学調味料……………ひとつまみ
D しょうゆ……………少々
酒……………小さじ1
卵白……………小さじ1
片栗粉……………小さじ1
E 化学調味料……………ひとつまみ
しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ1
片栗粉……………小さじ2

作り方

- ①イカは内臓をとり身と足に分け水でよく洗う。
- ②ほうれん草を塩ゆでし、水にとりさめたら水分を切って葉とじくに分けておく。
(イカめし炒飯)
- ③フライパンにサラダ油を少量入れ、ジャコを初めに炒め、卵、ごはんを入れよく炒める。
- ④③にCで味をととのえ最後にほうれん草のじくの部分をみじん切りにした物を入れ炒め仕上げる。
- ⑤④の炒飯をイカ3杯の中につまみ串を打って8分間蒸し火を通す。
- ⑥⑤のイカをフライパンでBのタレをかけながら煮つめて照を出し、イカをカットして盛りつける。
(ゲソとかぼちゃのマヨネーズ和え)
- ⑦ゲソは食べやすい大きさに切り、玉子少々と片栗粉をつけて180℃の油で揚げる。

- ⑧かぼちゃは2cmくらいの角切りにし⑦と同じ油で揚げる。
- ⑨赤ピーマンも細切りにしてさっと油通して火を通しておく。
- ⑩⑦⑧⑨をボールに入れAで和えて出来上がり。
(三色団子)
- ⑪残りのイカをフードカッターですり身に魚のすり身を加えよく練る、半分をボールにとりDを入れてよく練り3等分する。
- ⑫1つは青ノリを入れ、1つは団子にして白ごまをまぶし1つはそのまま団子にして各8個づつ作り160℃の油で揚げ3色づつ串にさす。
(イカ焼売)
- ⑬⑪の残りの半分のすり身に水切りした豆腐、ゆでたにんじんのみじん切り、ヒジキを入れEの調味料を入れて練る。
- ⑭焼売の皮の上にほうれん草の葉の部分をのせ具を包み蒸し器で7分間蒸し、トビCCIをのせる。

あじの黒豆ほうじ茶弁当

[一般の部] 丸橋 須美(まるはし すみ・病院勤務/京都府)



アジの干物 イワシ

アジの香ばしいほうじ茶弁当は心身ともにリフレッシュします。
イワシの生臭みを消してくれ、ほんのり七味のピリピリが心地よく食べやすくおいしい。



材料 (4人分)

〈アジの黒豆ほうじ茶飯〉
アジの干物
(一塩のもの)・・・大2枚
米・・・1/2カップ
もち米・・・1/2カップ
ほうじ茶・・・2カップ
黒大豆水煮・・・100g
白炒りごま・・・大さじ2
梅干し・・・大1個
酒・・・大さじ1
塩・・・小さじ1弱

〈イワシの七味マヨネーズ焼き〉
イワシ・・・中4尾
マヨネーズ・・・大さじ2
七味唐辛子・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1/4
塩・・・少々
こしょう・・・少々
酒・・・少々
小麦粉・・・適量
グリーンアスパラガス・・・1/2束
〈かぼちゃとコンブの
ごまみそ和え〉

かぼちゃ・・・200g
切りコンブ・・・60g
にんじん・・・50g
すりごま・・・大さじ1
酢・・・大さじ2
白みそ・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1
〈炒り卵のレタス包み〉
卵・・・4個
塩・こしょう・レタス・
花にんじん・・・適量

作り方

〈アジの黒豆ほうじ茶飯〉

- ①米、もち米は合わせて洗い、ざるに上げておく。黒大豆水煮は袋から出し、さっと洗ってざるに上げておく。
 - ②炊飯器に米、もち米、黒大豆、ほうじ茶、酒、塩を加えて炊く。
 - ③アジの干物は両面をよく焼き、皮と骨を除き、粗くほぐして、酒大さじ1をふっておく。
 - ④黒豆ほうじ茶飯に炒りごま、アジのほぐし身、梅干しの果肉を混ぜ合わせる。アジを少し残しておき、上に飾る。
- 〈イワシの七味マヨネーズ焼き〉
- ①イワシは頭とわたを取って手開きにし、骨を取り除いて、酒、塩、こしょう各少々で下味をつける。

- ②マヨネーズ・こしょう・七味唐辛子を混ぜ合わせる。
 - ③イワシの水気をふき取り、小麦粉をつけ、180℃のオーブンで焼く。途中七分通り焼いたら、イワシの身の上に七味マヨネーズを塗り、オーブンでうすうす焦げ目がつくまで焼く。
- 〈かぼちゃとコンブのごまみそ和え〉
- ①かぼちゃはわたと種を取り、3cm幅に切ってから5mm幅の薄切りにする。耐熱皿に並べ、ラップフィルムをして電子レンジで3分加熱する。にんじんは短冊に切り、2分加熱する。
 - ②切りコンブは洗って長さを2〜3つに切る。
 - ③ボールにAを合わせて混ぜ、かぼちゃ、切りコンブ、にんじんを加えて和える。
- 〈炒り卵のレタス包み〉
- ①卵でバラバラの炒り卵を作る。
 - ②レタスに炒り卵をのせて花にんじんを飾る。

カラフルピーマンのいわしボール弁当

[浜の料理の部] 村石 孝枝(むらいし たかえ・自営業/北海道)



イワシ ホタテ エビ

7月に産卵のためにオホーツクにたくさん上った、片口イワシをなんとか美味しく食べようと工夫しました。他の食材も地域の家庭で手に入れやすいエビやじゃがいもなどを使用しました。タンポポおにぎりは可愛い子どもたちに人気。

材料 (4人分)

〈カラフルイワしボール〉
イワシ(ミンチ)・・・200g
玉ねぎ・・・1/4個
パン粉・・・大さじ3
白ごま・・・小さじ2
生薑汁・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ2
卵・・・1/2個
塩・・・少々
こしょう・・・少々
赤ピーマン・・・1/2個
黄ピーマン・・・1/2個
オレンジピーマン・・・1/2個
ピーマン・・・1個
しいたけ・・・2枚

砂糖・・・大さじ1
トマトケチャップ・・・大さじ1
酢・・・小さじ2
しょうゆ・・・大さじ1
水・・・大さじ2
酒・・・大さじ1
片栗粉・・・適量
揚げ油・・・適量
〈ホタテの牛肉巻き〉
ホタテ貝柱・・・12個
牛肉・・・12枚
バター・・・大さじ3
塩・・・少々
こしょう・・・少々
〈エビの春巻き〉
エビ・・・8尾

うずらの卵(缶詰)・・・20個
春巻きの皮・・・4枚
揚げ油・・・適量
青じそ・・・4枚
(タンポポのおにぎり)
卵・・・2個
乾燥ワカメ・・・少々
サクフレーク・・・小さじ1
刻みノリ・・・小さじ1
ごはん・・・適量
(まるごとポテト)
じゃがいも・・・2個
カニのむき身・・・大さじ2
マヨネーズ・・・大さじ4
パセリ・・・少々
とろけるチーズ・・・60g

作り方

〈カラフルイワしボール〉

- ①イワシは手開きにして、ミンチにする。
 - ②①とAの材料をよく混ぜ合わせ、一口大のボールを作り、中温の油で揚げる。
 - ③各色ピーマンとしいたけを乱切りにして、140℃の油で通しする。
 - ④Bの調味料を混ぜ、②と③を入れて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 〈ホタテの牛肉巻き〉
- ①ホタテは塩、こしょうをして、牛肉をまわりに巻く。
 - ②フライパンにバターを溶かして、ホタテを焼く。
- 〈エビの春巻き〉
- ①春巻きの皮の中央に、殻を取り除いたエビ

- と、青じそ、缶詰のうずらの卵をのせて巻く。
- ②中温の油で揚げて、半分に切る。
- 〈タンポポのおにぎり〉
- ①卵を薄焼きにして半分に切り、さらに半分に折り、輪にして切り込みを入れる。
 - ②ごはんをワカメ、サクフレーク、刻みノリをそれぞれ混ぜ、ワカメ、サクフレークのまわりを①の卵で一周して、タンポポの花びらのようにする。
- 〈まるごとポテト〉
- ①じゃがいもは半分に切り、レンジで柔らかくする。
 - ②①の中をくり抜き、マヨネーズ、カニのむき身、パセリを混ぜ、じゃがいもに戻してチーズをかけ、オーブントースターで焼く。



全漁連
会長賞

にぎわい弁当

[プロの部] 小山 章(こやま あきら・調理師/大阪府)



イカ



ツナ



ウナギ

マヨネーズ味、カレー味、蒲焼き味、梅味と、
どれも日本人に人気の味にしました。

材料 (4人分)

〈イカ高菜まぜごはん〉
イカ……………1/2枚
高菜漬け……………50g
しょうゆ……………少々
みりん……………少々
砂糖……………少々
ごま油……………少々
いりごま……………少々
〈ツナのライスペーパー巻き〉
ツナ缶……………2缶

アボガド……………1個
ライスペーパー……………4枚
「マヨネーズ……………大さじ5
しょうゆ……………小さじ1
〈さつま揚げ〉
白身魚……………200g
いんげん……………6本
カレー粉……………大さじ1
ナンプラー……………大さじ1
卵……………1/2個
砂糖……………少々

「豆板醤……………少々
〈ウナギのいんげん巻き〉
ウナギの蒲焼……………1匹
いんげん……………9本
〈かぼちゃと
ワカメの梅肉和え〉
かぼちゃ……………200g
ワカメ(乾)……………10g
「梅肉……………大さじ5
はちみつ……………大さじ2

作り方

〈イカ高菜まぜごはん〉
塩抜きしてみじん切りした高菜と、さいの目切りにしたイカをAで炒め、ごはんにまぜ、ごまをふる。
〈ツナのライスペーパー巻き〉
ツナ缶の油をよく切り、さいの目に切ったアボガドとBを加えてまぜ、お湯で柔らかくもどしたライスペーパーで春巻きのように巻いて160℃の油で揚げる。

(さつま揚げ)

白身魚をごまかく包丁でたたき、よく練る。ゆでてみじん切りしたいんげんを加えて味付けし8等分して160℃の油で揚げる。
〈ウナギのいんげん巻き〉
ウナギの皮の上にゆでたいんげんを並べてくるみ、さらにラップでしっかり巻いてセイロで5分蒸し、さましてから切る。
〈かぼちゃとワカメの梅肉和え〉
さいの目に切ったかぼちゃをゆで、もどしておいたワカメをDで和える。

大日本水産会
会長賞

鮭ハラスの香味焼き弁当

[一般の部] 小野寺 充江(おののら みつえ・会社員/東京都)



サケ



ヒジキ

サケハラスは塩がふってあるものもあるので、調味には注意します。
サケハラスを焼いたあとに出る油はきちんとふき取ります。生臭さが残ってしまうため。

材料 (4人分)

〈鮭ハラス香味焼き〉
サケハラス・2切れ(140g)
セロリ……………60g
パセリ……………5g
赤唐辛子……………2本
にんにく……………1片
オリーブ油……………大さじ1
片栗粉……………適量
塩……………少々
こしょう……………少々

〈卵とかまぼこの炒り卵〉
卵……………2個
かまぼこ(赤)……………40g
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1
油……………少々
〈いんげんのピリ辛炒め〉
いんげん……………80g
レッドペッパー……………少々
塩……………少々
〈ヒジキいなりずし〉

米……………3カップ
ヒジキ(戻したもの)……………30g
にんじん……………30g
枝豆……………10g
油揚げ……………4枚
だし汁……………2カップ
しょうゆ……………大さじ2と1/2
砂糖……………大さじ3と1/2
みりん……………大さじ1と1/2
酒……………大さじ1と1/2
塩……………少々

作り方

〈鮭ハラス香味焼き〉

①サケは一口大に切り、片栗粉をまぶし、オリーブ油で炒める。表面がカリカリになり、火が通ったら、一度取り出す。
②フライパンの油をふき取り、オリーブ油ににんにく、赤唐辛子(輪切り)を入れ、香りが出たらセロリを入れ炒める。
③サケをフライパンに戻し、塩、こしょうで味を整え、刻んだパセリを入れる。

〈卵とかまぼこの炒り卵〉

①卵を溶きほぐし、あらわしにしたかまぼこを入れ、砂糖、塩で味を整え、フライパンで炒め、炒り卵にする。

〈いんげんのピリ辛炒め〉

①いんげんは下ゆでし、塩、レッドペッパーで炒める。

〈ヒジキいなりずし〉

①ヒジキは、枝豆、千切りにしたにんじんと鍋に入れ、ひたひたのだし汁、しょうゆ、砂糖、酒、みりん各大さじ1と1/2を加え、柔らかくなるまで煮る。前日の残り物、市販品でもよい。

②油揚げは半分切って下ゆでし、だし汁1カップ、しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ2、塩少々で煮含める。

③炊き上がったごはんを①に入れて混ぜ、冷めたら②の油揚げに詰める。



いかのフットワーク

[浜の料理の部] 井戸本 敏子(いどもと としこ・養老協婦人部/京都府)



イカ

アジ

残り物を使って、材料費を安く献立を工夫しました。



材料 (4人分)

秋イカ(あおりイカ)・・・2杯	きざみ生姜(色のついた物)・・・20g	F 油・・・・・・・・・・揚げ物用
アジ中くらい・・・2匹	B やまいも(すりおろしたもの)・・・大さじ1/2	F バン粉・・・・・・・・・・適量
きざみねぎ(にらでもよい)・・・30g	C 小麦粉・・・・・・・・小さじ1	卵・・・・・・・・・・1個
しいたけ(粗みじん切り)・・・6枚	酒・・・・・・・・・・少々	コーヤ豆腐は昨日のものを利用する・・・・・・・・2枚
A にんじん(粗みじん切り)・・・1本	D おろしにんにく・・・少々	(薄味で煮付けたもので少しだしを搾っておく)
生姜すりおろし(粗みじん切り)・・・小さじ1	E こしょう・・・・・・・・少々	G 卵・・・・・・・・・・1個
		餃子の皮(市販のものを使う)・・・8枚

作り方

- ①イカの足をきざむ(潮吹きの部分も使う)(さしみの残りを使う)、アジは3枚におろす。イカ・アジは包丁でたたく(カッターを使うとイカのぷちぷち感がなくなる)。
 - ②①にAを混ぜ合わせてよくこね、Dの調味料とこしょうを少々入れて混ぜる。
 - ③さらに卵1/2を入れてよくこねる。
 - ④少しねばりが出るようになったら2等分する。
 - ⑤半分を餃子として皮で包んで油で揚げる。
 - ⑥レモン汁をかける。
- 〈イカ団子の甘酢あんかけ〉
- ①揚げ餃子の半分を使ってさらに等分する(等分した半分をはさみ揚げに使う)。
 - ②半分の生地をBCを入れて混ぜ、丸めて小麦粉を付けて油で揚げる。
 - ③甘酢のだしを作るとろみをつけて②をかめる。
 - ④②の生地を1/3残しておく。
- 〈コーヤ豆腐のはさみ揚げ〉
- ①コーヤ豆腐は等分に切って袋をつくるように切り込みを入れる。
 - ②①の中にイカ団子の甘酢あんかけで残した1/3をコーヤ豆腐の中に詰める。
 - ③詰めたらフライにして揚げる。

食べチャイナ

[プロの部] 田中 孝尚(たなか よしたか・調理師/大阪府)



イカ

エビ

白身魚

冷めても美味しく食べられる弁当です。

材料 (4人分)

〈イカのマリネチャイナ風〉	砂糖・・・・・・・・適量	もどしワカメ・・・・・・・・適量
紋甲イカ・・・・・・・・8枚	ねぎ・・・・・・・・少々	バター・・・・・・・・適量
ピーマン・ねぎ・生姜・・・少々	生姜・・・・・・・・少々	塩・こしょう・・・・適量
うまみ調味料・・・・少々	パセリ・・・・・・・・少々	〈かんたん混ぜごはん〉
塩・・・・・・・・少々	塩・・・・・・・・少々	しめじ・・・・・・・・1パック
こしょう・・・・少々	こしょう・・・・少々	ぎんなん水煮・・・・24g
〈白身魚の特製ソース〉	卵・・・・・・・・適量	きのご類・・・・・・・・適量
キングフィレ・・・・8本	片栗粉・・・・・・・・適量	芝エビ・・・・・・・・適量
かぼちゃ・・・・・・・・少々	〈チャイナパスタ〉	ごはん・・・・・・・・適量
しょうゆ・・・・・・・・適量	どんべえ・・・・・・・・1個	しょうゆ・・・・少々
酢・・・・・・・・適量	冷凍ヘルシー	かき油・・・・・・・・少々
	ミックスサラダ・・・1袋	砂糖・・・・・・・・少々

作り方

- 〈イカのマリネチャイナ風〉
- ①ピーマン、ねぎ、生姜をみじん切りにしておく。
 - ②スライスしたイカをポイルして火を通す。
 - ③②をボールに入れその上に①を載せ沸した油を掛け香りをうつしうまみ調味料、塩、こしょうで味つける。
- 〈白身魚の特製ソース〉
- ①ボールにしょうゆ、酢、砂糖、水各1づつ合わせタレを作る、この中にねぎ、生姜、パセリのみじん切りを加えておく。
 - ②白身魚を一口大に切り塩、こしょうする。卵、片栗粉で衣を作り魚をカリッと揚げる。
 - ③かぼちゃは薄くスライスしてカリッと揚げる。
 - ④③が熱いうちに①のタレに漬け込み味をなじませる。
- 〈チャイナパスタ〉
- ①ワカメはもどしておく。
 - ②冷凍のブロッコリー、カリフラワー、にんじんを塩ゆでし、ゆでた既製品のどんべえの麺、ワカメを混ぜ熱いうちにひター、塩、こしょうで味つける。
- 〈かんたん混ぜごはん〉
- ①しめじ、ぎんなん水煮、その他きのご類、芝エビを塩ゆでしておく。
 - ②ごはん①を混ぜしょうゆ、かき油、砂糖で味付ける。



全漁連
会長賞

みんな大好きのり巻き&ジューシーからあげ弁当



サンマ ツバス

[学生の部]高橋 美香(たかはし みか・学生/三重県)

だれでも好きな照り焼きをのり巻きにしました。骨も取り除いてあるため、小さな子供やお年寄りでもおいしく食べられます。普段のお弁当にはもちろん、のり巻きをいっぱい詰めて、ピクニックや運動会にもピッタリ。



材料(4人分)

〈照り焼きのり巻き〉
サンマ……………2尾
ごはん……………2合分
卵……………2個
青じそ……………10枚
のり……………4枚
小麦粉……………適量
油……………適量
みりん……………大さじ3
酒……………大さじ1
A 砂糖……………大さじ1
たまりしょうゆ……………大さじ1
濃口しょうゆ……………大さじ2

(ツバスのから揚げ)

ツバス……………1/2尾
油……………適量
酒……………大さじ1
濃口しょうゆ……………大さじ1
B にんにく……………1片
こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ2
(トマトバスケット)
ミニトマト……………4個
コーン(缶詰)……………大さじ2
マヨネーズ……………大さじ1
〈和風ロールキャベツ〉
ツバス……………1/4尾
だいこん……………50g
にんじん……………20g

キャベツ……………30g
だし汁……………200cc
みりん……………大さじ1と1/2
薄口しょうゆ……………小さじ2
塩……………少々
(しめじの和風ソテー)
しめじ……………1/2パック
Cの残り……………30cc
油……………適量
(野菜たっぷりだし巻き卵)
卵……………2個
にんじん……………10g
みつば……………2本
生しいたけ……………2枚
Cの残り……………50cc
オレンジ……………1/4個

作り方

〈照り焼きのり巻き〉

- ①サンマを大名おろしにし、中骨、腹骨を取る。
- ②①のサンマに小麦粉をまぶし、フライパンで焼き、調味料Aを入れてからめ、サンマの照り焼きを作る。
- ③薄焼き卵を作り、青じそを千切りしておく。
- ④のりの上にごはん、卵焼き青じそとサンマの照り焼きをおき形よく、しっかり巻き食べやすい大きさに切る。

〈ツバスのから揚げ〉

- ①ツバスを3枚におろし、腹骨、中骨を取り、食べやすい大きさに切り、調味料Bで下味をつける。
- ②170℃の油で色よく揚げる。
- ③(トマトバスケット)
①ミニトマトをかご型に切り、中身をくり抜き、

マヨネーズで和えたコーンを詰める。

〈和風ロールキャベツ〉

- ①だいこん、にんじん、キャベツは下湯がきし、だいこん、にんじん、ツバスを食べやすいように切りキャベツで巻き調味料Cで煮込み、味をつける。(しめじの和風ソテー)
- ②しめじを食べやすくほぐし、フライパンで炒め、調味料C(和風ロールキャベツの残り汁)30ccを入れ、味をつける。(野菜たっぷりだし巻き卵)
- ③にんじん、しいたけはみじん切りにし、下ゆでしておく。
- ④卵を溶きほぐし、みつばのみじん切り、①の野菜、調味料C(和風ロールキャベツの残り汁)50ccを入れて、卵を巻く。
- ③オレンジを切ってつめる。

大日本水産会
会長賞

サザエさんと仲間達



タラ カツオ タコ

[学生の部]安達 美由紀(あだち みゆき・学生/栃木県)

カツオはパサパサにならないよう、手早く焼きます。ごまを炒るときは火から少し離しながら炒ります。

材料(4人分)

〈タラのごまから揚げ〉
タラ……………200g
卵白……………1個分
酒……………大さじ1
片栗粉……………適量
生姜汁……………小さじ1
塩……………少々
ごま……………大さじ4

〈カツオのしょうゆ焼き〉

生カツオ……………1/4切
にんにく……………1片
バター……………大さじ1
サラダ油……………大さじ1
(漬けだれ)
しょうゆ……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ1
おろしにんにく……………1片

〈野菜とタコのサラダ〉

ゆでタコ……………200g
にんじん……………2/3本
きゅうり……………1本
(たれ)
酢……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
生姜汁……………小さじ1
ごま油……………小さじ2

作り方

〈タラのごまから揚げ〉

- ①タラは大きめの一口大にそぎ切りにし、酒、生姜汁、塩をふりしばらくおく。
- ②ごまは鍋で焦がさないように炒る。
- ③タラの汁気をふき取り、片栗粉、卵白、ごまの順につける。
- ④揚げ油を熱して揚げる。
- 〈カツオのしょうゆ焼き〉
①カツオは1cmぐらいに切り、しょうゆ、酒、おろしにんにくを合わせた漬けだれに

15～20分つける。

- ②フライパンを熱し、サラダ油と薄切りにしたにんにくを入れ、焦がさないように油ににんにくの香りをつけ、にんにくを取り出し①を焼く。
- ③②に①の漬けだれとバターを入れ、カツオに味をからませるようにして焼く。
- 〈野菜とタコのサラダ〉
①タコは薄く大きめにそぎ切りにし、きゅうりは斜めに切り、にんじんは千切りにする。
②たれと和える。



父さんのパワーランチボックス

[一般の部]伊藤 恵子(いとう けいこ・主婦(ホームヘルパー)/埼玉県)



サバ

桜エビ

ホタテ

サバのコチュ醤焼きは家族に大好評、煮汁をごはんにかけても大変美味しいのでごはんに載せました。いろいろ味が楽しめるのと、野菜もたくさんとれるように工夫しました。



材料 (4人分)

(サバのコチュ醤風味焼きご飯)
サバ(切り身)・・・1匹分
サラダ油・・・大さじ1
小麦粉・・・適量
ごはん・・・4人分
ししとう・・・適量
塩・こしょう・・・少々
コチュ醤・・・大さじ2
水・・・120cc
酢・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ2と1/2
しょうゆ・・・大さじ2

(切りコンブと桜エビにんじん炒め)
切りコンブ・・・1パック
釜揚げ桜エビ・・・50g
にんじん・・・70g
サラダ油・・・小さじ2
粉末だし・・・4g
Bしょうゆ・・・小さじ1
酒・・・小さじ1
(ホタテときゅうりのレモン和え)
ホタテ・・・5個
きゅうり・・・2本
レモン・・・小さじ1～2
塩・・・少々

オリーブ油・・・小さじ2～
(めんたいマスカルポーネのポテト和え)
じゃがいも・・・200g
マスカルポーネチーズ・・・80g
C明太子・・・大1腹
(カニかまねこんしそ揚げ)
カニかま・・・10本
青じそ・・・10枚
れんこん・・・小房1本弱
春巻きの皮・・・4枚
揚げ油・・・適量
小麦粉水・・・適量

作り方

(サバのコチュ醤風味焼きご飯)

- サバは切り身を8等分に切り、塩こしょうをして、小麦粉をはたいて、サラダ油でソテーする。ししとうも縦に切り、種を取り、さつとソテーする。
- Aを合わせる。
- ①のサバを取り出しペーパーでフライパンをきれいにして②を入れ煮立させてサバを入れて少々煮込む。
- ごはんをランチボックスに詰め、上に魚をのせ、汁をかけ、ししとうを添える。

(切りコンブと桜エビにんじん炒め)

- 切りコンブは5cmに切る。にんじんも5cmぐらいにスライサーで切る。フライパンを熱してサラダ油を入れにんじんを炒め、桜エビ、

コンブの順に手早く炒め、Bを入れる。

- (ホタテときゅうりのレモン和え)
- きゅうりはスライサーで切り、塩もみしておく。
 - ホタテは1個を4等分にして、レモン汁につけておく。
 - ①のきゅうりを冷水で洗い、軽くしぼり、②と合わせ、オリーブ油を入れる。
- (めんたいマスカルポーネのポテト和え)
- じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り塩少々で柔らかく煮る。水気をしっかり切り、冷ましてCと混ぜる。
- (カニかまねこんしそ揚げ)
- 春巻きの皮は1枚を3等分に合わせる。れんこんは縦切りにしてカニかまの長さに合わせる。
 - 皮の上に青じそ、れんこん、カニかまを巻いて、小麦粉水でとじて揚げる。

周防灘の不思議な味な弁当

[浜の料理の部]下川 典子(しもかわ のりこ・主婦/山口県)



タチウオ

瀬戸貝は山口県周防地区(柳井、岩国付近)の瀬戸内海で漁獲されるムール貝。アサリ、ハマグリ、その他の魚介類でも代用できます。タチウオの不思議フライは、タチウオの骨を身に残さないように、バナナが変色しないように、レモン汁をふります。

材料 (4人分)

(瀬戸貝のパエリア風・カレー味)
瀬戸貝・・・20個
米・・・2合
玉ねぎ・・・1/2個
にんにく・・・1片
赤ピーマン・・・1個
青ピーマン・・・1個
スープの素・・・適量
(カップ2杯の水で溶く)
カレー粉・・・小さじ2
オリーブ油・・・適量
(タチウオの不思議フライ)

タチウオ・・・小2尾
青じそ・・・8枚
バナナ・・・1本
にんじん・・・1本
アスパラガス・・・4本
オレング汁・・・1/2個分
塩・こしょう・・・適量
小麦粉・・・適量
卵・・・1個
パン粉・・・適量
揚げ油・・・適量
オレング汁・・・2個分
レモン汁・・・1/2個分
白ワイン・・・大さじ2

コンスターチ・・・大さじ1
レタス・・・少々
たれ入れ・・・4個
(ヒジキのサラダ)
乾燥ヒジキ・・・10g
ミニトマト・・・8個
うずらの卵・・・8個
きゅうり(中)・・・1本
マヨネーズ・・・大さじ3
レモン汁・・・大さじ1
塩・こしょう・・・適量
(ヒジキの煮汁)
だし汁・・・1カップ
しょうゆ・・・大さじ2

砂糖・・・小さじ2
酒・・・大さじ1
(ジャコの変わり和え)
チリメンジャコ・・・20g
ほうれん草・・・1/2束
もやし・・・1/2袋
りんご・・・1/4個
白ごま・・・適量
(和えだれ)
だし汁・・・大さじ2
しょうゆ・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1
ナンプラー・・・小さじ1/2
豆板糖・・・少々

作り方

- 瀬戸貝のパエリア風・カレー味)
①米を乾いた布の中に包み込み、もむよにして、ぬかや汚れを取る。
- フライパンにオリーブ油を中温で温め、小さく刻んだにんにくを炒める。
- にんにくの香りが立ち、色が変わりかけたら、玉ねぎを加えて透明になるまで炒める。
- 瀬戸貝(1人につき、大きい貝の粒のままで、両面に切れ目を入れたもの3個と、切り刻んだもの2個)を加えて炒め、大きい貝に熱が通ったら大きい貝だけを取り出す。
- 米を加えて炒め、米の色が変わったら、カレー粉を加えてさらに炒め、香りが立ったら取り出す。
- 炊飯器に⑤とスープを入れて、取り出しておいた④の大きい瀬戸貝を上に乗せて炊く。
- 炊き上がったら、瀬戸貝を取り出し、1cmぐらいの角切りにしたピーマンを

- 全体に混ぜ込む。
- 弁当箱に⑦のパエリアを盛り、粒のままの瀬戸貝を形よく添える。
(タチウオの不思議フライ)
①にんじんは長い角切りにしてゆでる。
- アスパラガスもゆでる。
- バナナは皮をむき、長いほうに1/4の太さに切り、レモン汁をふりかける。
- ①～③の材料は弁当箱の高さ2倍強の長さに切りそろえる。
- タチウオは3枚におろし、軽く塩、こしょうをふりかける。
- ①～③の材料を色合いよく東ね、青じそで包み、タチウオの切り身を巻きつけ、揚げ油で、小麦粉、卵、パン粉で衣をつける。
- 170℃前後の油で、キツネ色になるまで揚げる。
- 小鍋にオレング汁とレモン汁を入れ、ワイン、コンスターチを加え、泡立て器でかき混ぜながら、強火で煮立て、薄いろろみをつけて冷まして、たれ入れに入れる。
- 不思議フライを半分に切って、レタスを

- いて弁当箱に盛り、⑧のソースを添える。
(ヒジキのサラダ)
①ヒジキは水で戻し、酒、砂糖、しょうゆで味付けをして、冷ましてだし汁を切っておく。前日の残りがあれば温めて使う。
- ミニトマトは、1/4に切る。
- うずらの卵は、1/2に切る。
- きゅうりは角切りにして塩少々をふり、水気が出たらペーパーで取る。
- マヨネーズとレモン汁を合わせる。
- ①のヒジキ、②③④⑤のマヨネーズソースで和え、塩、こしょうで味を整える。
(ジャコの変わり和え)
①和えだれを合わせて一煮立させて、冷ます。
- チリメンジャコは湯で戻し、柔らかくしたら冷水に取り、水気を切る。
- ほうれん草、もやしは熱湯で固ゆでし、水にとさらし、ざるに上げて、水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- りんごは皮付きのまま、1cm角に切る。
- ②③④をボールに入れ、①の冷めたたれで和えて、ごまをふる。



審査員会
特別賞

魚が踊りだす津波弁当

[プロの部]松本 拓弥(まつもと たくや・学生/三重県)



タイ ツバス サケ

漁師のひとが弁当を持っていくならこんな感じだろうと思って作りました。
漁師らしく豪快さを出してみました。



材料 (4人分)

(中華風)

タイ……………120g
干しエビ……………10g
干し貝柱……………20g
竹の子……………40g
にんじん……………40g
中華スープの素…小さじ1
干しいたけ……………2枚
漬口しょうゆ…大さじ4
酒……………小さじ2
米……………3カップ
ノリ……………3カップ
芝漬け……………35g
(ツバス幽暗焼き)
ツバス……………100g
みりん……………大さじ1
漬口しょうゆ…大さじ1
酒……………大さじ1

(サケのみそ焼き)

サケ……………120g
白みそ……………70g
みりん……………大さじ2
(イカの黄身焼き)
イカ……………70g
卵黄……………1個
みりん……………小さじ2
塩……………少々
(田作り)
ごまめ……………20g
酒……………20cc
砂糖……………大さじ1/2
塩……………大さじ1
みりん……………13cc
漬口しょうゆ…大さじ1/2
一味唐辛子……………少々
(イワシ松風)
イワシ……………50g
すり身……………25g

赤みそ……………少々

卵……………大さじ1
漬口しょうゆ…小さじ1
みりん……………大さじ1
昆布だし……………大さじ1
生姜汁……………少々
くず粉……………大さじ2/3
けしの実……………少々
(伊達巻き)
すり身……………50g
卵……………2個
砂糖……………10g
塩……………少々
みりん……………13cc
酒……………13cc
(三色なます)
ワカメ(生)……………5g
にんじん……………30g
だいこん……………40g

(甘酢)

水……………50cc
酢……………50cc
砂糖……………23g
(花蓮根)
れんこん……………20g
(数の子土佐漬け)
数の子……………3本
だし汁……………50cc
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
漬口しょうゆ…20cc
(アスパラ青煮)
アスパラガス……………1本
だし汁……………100cc
薄口しょうゆ…小さじ2
みりん……………12cc
塩……………少々

作り方

(中華風)

- ①タイをぶつ切りにして、干しエビ、干し貝柱、干しいたけはもどす。にんじんと竹の子は1cm角に切る。
- ②米を炊いておく。
- ③全ての材料を炒めて、調味料と干しエビの戻し汁を入れる。
- ④炊いた米に③を混ぜ、おにぎりを作り、ノリで巻く。
- (ツバス幽暗焼き)
①ツバスを切り身にして調味料につける。
②フライパンで焼く。
(サケのみそ焼き)
①白みそとがんとを合わせサケをつける。
②フライパンで焼く。
(イカの黄身焼き)

- ①イカに串をうちフライパンで焼き、卵黄にみりんと塩をまぜた物をぬり、さらにフライパンで焼く。
- (田作り)
①ごまめをフライパンで煎り調味料を入れ、少し煮詰めてからめる。
(イワシ松風)
①イワシを手開きしてひれをとる。
②イワシとすり身をすり鉢ですり、卵と調味料を入れさらさらにする。
③型に入れて、上からけしの実をふりかけ180℃のオーブンで15分ほど焼く。
④型から出して切る。
(伊達巻き)
①すり身をすり鉢ですり、卵を溶いて少しづつ入れていき調味料を入れて混ぜる。
②巻き鍋に油をひき、両面に焼き色を

- つけて巻きすて巻いて、さまして切る。
(三色なます)
①ワカメは水でさらし、さっと湯をかける。食べやすいように5mm幅に切る。
②だいこんとにんじんは3cmぐらいの太めのせん切りにする。
③だいごんは塩をして、しんなりしたら水でさらす。にんじんはゆがいてやわらかくする。
④甘酢に漬ける。
(花蓮根)
①れんこんを花にむき、酢水でゆぐ。
②甘酢に漬ける。
(数の子土佐漬け)
①数の子を含ませ出しAに漬ける。
(アスパラ青煮)
①アスパラガスをなめに切り、ゆぐ。
②合わせ出しBでさっと煮る。

アイデア賞

イタリア風サバの押し寿司弁当

[一般の部]長沼 深佳(ながぬま みか・主婦/山梨県)



サバ

塩サバを酢を加えた湯で軽くゆでてから調理するので、生臭さと余分な塩分と油が抜け、骨と皮もたいへん取り除きやすくなります。らっきょう漬けとしょうゆがかくし味。

材料 (4人分)

塩サバ(3枚おろし)…360g
パプリカ(赤黄緑)……………各1個
温かいごはん……………3合分
すし酢……………90cc
玉ねぎ……………80g
セロリ……………40g

ドライハーブ(バジル・オレガノ・タイム)…各少々
塩……………少々
ごしょう……………少々
(付け合わせ)
プチトマト……………適量
ピクルス……………適量
黒オリーブ……………適量

作り方

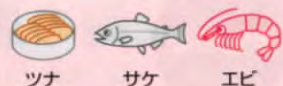
- ①温かいごはんにしし酢を混ぜ、すし飯を作る。
- ②パプリカはオーブントースターまたは焼き網で表面が焦げるまで焼き、冷水に取って皮をむき、5mm幅の帯状に切り、軽く塩をふって置く。
- ③鍋に湯1リットルを沸かし、酢大さじ2(分量外)を加え、サバを半分ぐらいの大きさに切って入れ、2分ぐらいゆでたらざるにあげる。(このとき、ペーコンの脂抜きもしてしまう。)サバの皮と骨を取り除き、粗くほぐしておく。
- ④Aの材料をすべてみじん切りにする。
- ⑤フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら玉ねぎとセロリとペーコンを加えて透き通るまで中火で炒める。
- ⑥⑤へほぐしたサバ、らっきょう漬け、黒オリーブを加え、全体がホロホロの状態になるまで炒める。
- ⑦⑥へBを合わせて加え、汁気がなくなるまでさらに炒め、ドライハーブを加え、味を見て、塩ごしょうで味を整える。
- ⑧すし型を用意し、内側に大きめに切ったラップをしき、すし飯の1/6量を入れて平らにならし、⑦の1/3量を均等にのせ、その上から1/6量のすし飯を入れて、一度軽く押さえる。この上に②のパプリカの水煮をペーパータオルなどで取ったものを彩りよく全体に並べ、蓋で強く押さえて型からはずす。
- ⑨出来上がった押し寿司を6等分にそれぞれ切り分け、スライスした黒オリーブを飾る。弁当箱や竹の皮などに入れ、プチトマトとピクルスを添える。



【学生の部】

シーチキンと出会ったら…弁当

佐野 敦子(さの あつこ・学生/栃木県)



ツナ

サケ

エビ



コロケ、ごはんそれぞれにツナを入れて
美味しさを生かしました。

材料(4人分)

- | | | |
|-------------------------|----------------|--------------|
| 〈シーフードミックスの
マヨネーズ炒め〉 | マヨネーズ……大さじ3 | りんご………1/4個 |
| エビ ……10尾 | みそ………小さじ2 | レタス………2枚 |
| イカの胴………1/2杯 | 青ノリ………適量 | 〈ツナの炊き込みご飯〉 |
| 貝柱………20個 | ツナ缶………2缶 | ツナ缶………2缶 |
| チンゲン菜………2株 | かぼちゃ………450g | 油揚げ………1枚 |
| バター………大さじ1/2 | 玉ねぎ………1個 | にんじん………1本 |
| サラダ油………大さじ1/2 | 塩………少々 | しいたけ………4枚 |
| 酒………大さじ1/2 | こしょう………少々 | 生姜………2片 |
| マヨネーズ………大さじ1 | 天ぷら粉………大さじ3 | いんげん………少々 |
| 塩………適量 | パン粉………適量 | 米………4カップ |
| 粗びきこしょう………適量 | 揚げ油………適量 | ノリ………1/2枚 |
| 〈サケの三度笠〉 | ケチャップ………大さじ2 | しょうゆ………大さじ3 |
| サケのフレーク………半量 | とんかつソース………大さじ4 | みりん………小さじ2 |
| しいたけ………12枚 | ブロッコリー………1/2個 | 塩………小さじ1と1/5 |
| | アスパラガス………2本 | 酒………大さじ4 |

作り方

- 〈シーフードミックスのマヨネーズ炒め〉
- ①エビは尾とひと節を残して殻をむき、背わたを取る。イカは、1cm角に切り、切れ目を入れる。チンゲン菜は、1枚ずつはがして2cmの長さに切る。
 - ②フライパンにバター、サラダ油を熱して一気に炒め、マヨネーズを加えてからめる。チンゲン菜を加えて炒め合わせ、軽く塩をふり、こしょうをたっぷりとふる。酒を加えて大きく混ぜ合わせ、火を止める。

〈サケの三度笠〉

- ①しいたけは軸を取り、軸はいしづきを取ってみじん切りにする。
 - ②サケフレーク、しいたけ軸、マヨネーズを混ぜ合わせる。
 - ③しいたけの笠の裏にみそを均等に塗り、②を等分にしてのせる。耐熱容器に並べてラップをかけ、電子レンジで5～6分加熱し、青ノリをそれぞれふる。
- 〈ツナとかぼちゃのコロケ〉
- ①かぼちゃは皮をむき一口大に切ってラップを包み電子レンジで約9分加熱する。熱いうちにフォークでつぶす。
 - ②①に缶汁を切ったツナ、みじん切りにした玉ねぎ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。

- ③②を6等分して丸める。同量の水でといた天ぷら粉にくぐらせ、パン粉をまぶす。
 - ④油で揚げる。
- 〈ツナの炊き込みご飯〉
- ①米は洗って、ざるに上げておく。
 - ②油揚げ、にんじんは短冊切りに、しいたけはいしづきを取って薄切りに、生姜は千切りにする。
 - ③炊飯器に①を入れ、Aを加えて水を目盛まで入れ、ひと混ぜする。
 - ④②をのせ、ツナを缶汁ごと加えて混ぜ、炊く。
 - ⑤あらかじめゆでた斜め切りのいんげんとノリを散らす。

【学生の部】

魚3弁当

橋本 紗織(はしもと さおり・学生/埼玉県)



メカジキ

ホタテ

ブラックタイガー

フワツとした衣に包まれたジューシーな
シーフードが梅肉とよく合います。
なによりおいしいお弁当です。

作り方

- 〈シーフードのフリット〉
- ①メカジキとホタテ柱は、8等分しておきエビのわたを取り、少し切り身を入れておく。小麦粉ににまぶし、衣(Aを合わせたもの)をからませ揚げ油200℃位でカラッと揚げる。
- 〈ワカメときゅうりのイタリアン風〉
- ①水でのはしたワカメときゅうりの水気を切りボールに入れ、香辛料Bで合わせ味を整える。
- 〈ごはん〉
- ①ごはんをボールに移し、刻んだ青じそと塩を入れよく合わせる。俵型にし、1人前6個作り回りをのりで囲む。
- 〈ソース〉
- ①ボールにCを入れよく合わせホイロに移す。
- 〈お弁当箱に盛る〉
- ①ごはんやシーフードのフリットとソースを入れ、ブロッコリーとブチマトを入れ出来上がり。

材料(4人分)

- | |
|---------------------------------|
| メカジキ(8切れ)………100g |
| ホタテ柱(8切れ)………(L・4個) 120g |
| ブラックタイガー(わた抜き頭ナン)………(M・8本) 100g |
| ワカメ………少々 |
| きゅうり………少々 |
| ブロッコリー………少々 |
| ブチマト………少々 |
| 小麦粉………60g |
| A卵………(M) 2個 |
| 水………60cc |
| 塩・砂糖・オリーブオイル |
| Bレモン汁・ピンクペパー |
| Cオレガノ・バジル………適量 |
| 練り梅………40g |
| マヨネーズ………40g |
| ノリ………2枚 |
| 青じそ………少々 |



【学生の部】

海の恵みランチ

森 未来子(もり みきこ・学生/神奈川県)



サバご飯—サバを甘辛く焼いてご飯に混ぜるだけ。
タコ入り卵焼き—レンジで作る簡単卵焼き。
カツオのチーズはさみ焼き—練りごまとピリ辛みそ風味。
付け合せ—粉ふきかぼちゃにきな粉を加えて。

材料 (4人分)

(サバご飯)	(カツオのチーズはさみ焼き)
ごはん……………400g	カツオ(切り身)……………275g
サバ……………400g(半身2枚)	塩・こしょう……………少々
酒……………大さじ1	チーズ(四角)……………1枚
青じそ……………6g(10枚)	小麦粉……………5g
サラダ油……………大さじ1	サラダ油……………大さじ1
白ごま……………少々	〔白練りごま……………10g
しょうゆ……………大さじ2	砂糖……………5g
A 砂糖……………大さじ2	みそ……………5g
L みりん……………大さじ1	酒……………大さじ1
(タコ入り卵焼き)	豆板醤……………2g
卵……………4個	(付け合わせ)
だし汁……………100cc	(きな粉ふきかぼちゃ)
塩・こしょう……………少々	かぼちゃ……………40g
刺身用タコ……………45g	きな粉……………大さじ1
グリーンアスパラガス……………40g(細5本)	(その他)
	オレンジ……………35g
	サラダ菜……………1枚

作り方

(サバご飯)

- ①サバは骨を包丁で切り落とし、一口大に切り、酒大さじ1をふっておく。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、①のサバを焼き、焼き色がついたら調味料Aを入れ、からめる。調味料が少々残る程度で火を止める。
 - ③青じそは千切りにする。
 - ④温かいごはんに②のサバをたれごと入れ、青じそも入れて混ぜる。
 - ⑤弁当箱に詰め、白ごまをふる。
- (タコ入り卵焼き)
- ①グリーンアスパラガスは塩を少々加えた熱湯でゆで、冷

水につけ、縦半分に切る。

- ②卵をボールに溶きほぐし、だし汁、塩こしょう少々を加えて混ぜる。
 - ③刺身用タコは細かく切る。
 - ④②を耐熱用タッパーに入れ、レンジに1分かけて混ぜ、それを3回繰り返し半熟状にする。
 - ⑤細長い耐熱用タッパーに④の卵1/3量を入れ、縦半分に切ったアスパラガスを並べ、上に卵1/3量を入れ、タコを並べ、残りの卵をのせ、レンジに3分かける。
- (カツオのチーズはさみ焼き)
- ①カツオは半分に切り、それぞれ横に切れ目を入れ、塩こしょうする。

- ②調味料Bを混ぜたものを切れ目を入れた中に塗り、半分に切ったチーズをはさむ。
 - ③カツオに小麦粉をまぶし、フライパンでサラダ油を熱し、表面に焦げ目がつくまで焼く。
 - ④カツオ半分を4等分に切る。(全部で8等分、1人2切れ)(付け合わせ)
- (きな粉ふきかぼちゃ)
- ①かぼちゃは一口大に切り、ひたひたの水に入れ煮る。
 - ②かぼちゃが煮えたら湯を捨て、鍋を火にかけ水分をとばし、きな粉を入れて蓋をして何回かふる。
- (オレンジ)
- ①くし型に切り、食べやすいように切れ目を入れる。

【学生の部】

シーフードライス まきまき弁当

橋爪 あかり(はしづめ あかり・学生/三重県)



シーフードものと野菜をたくさん使い、見た目も色合いをきれいにしました。

材料 (4人分)

(シーフードライスのポパイ巻き)	(サケのみそチーズ焼き)
エビ……………12尾	サケ……………2切れ
イカ……………1/2杯	みそ……………適量
タコ……………50g	とろけるチーズ……………2枚
にんじん……………1本	(かぼ茶巾)
玉ねぎ……………1個	かぼちゃ……………50g
ごはん……………400g	エビ……………8尾
ケチャップ……………大さじ4	塩……………少々
塩……………少々	砂糖……………少々
こしょう……………少々	(エビたま巻き)
ほうれん草……………4枚	エビ……………8尾
(ヘルシー和え)	卵……………2個
えのき……………80g	にんじん……………1/2個
ワカメ……………50g	玉ねぎ……………1/4個
梅干し……………8個	塩……………少々
	こしょう……………少々



作り方

- (シーフードライスのポパイ巻き)
- ①フライパンに油を熱し、にんじん、玉ねぎを軽く炒める。次にエビ、イカ、タコを加えさらに炒める。炒まったらごはんを入れ、ケチャップ、塩こしょうで味付ける。
 - ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、ひとつまみ塩を入れておく。ほうれん草を入れ色がよくなったらざるに上げる。よく水気を切っておく。
 - ③ほうれん草をのばし、①をスプーン2杯ぐらいのせて、ぐるっと巻く。同様に全部巻いていく。形がくずれそうなのは

はサララップで形を整える。

- ④包丁で半分に切る。
- (ヘルシー和え)
- ①えのきとワカメをさっとゆでる。ざるに上げ、水気をよく切る。
 - ②梅干しの種を取り、包丁で細かくしておく。
 - ③①をしばりボールに入れ、②を混ぜ合わせる。
- (サケのみそチーズ焼き)
- ①サケ1切れを半分にしておく。全体にみそをつけておく。
 - ②とろけるチーズを半分に切り①ののせ、電子レンジで2分加熱する。

- (かぼ茶巾)
- ①かぼちゃを薄く3cm幅ぐらいに切り、柔らかくなるまでゆでる。
 - ②エビも細かく切り、さっとゆでる。
 - ③①をすりつぶし、②を混ぜ合わせる。
 - ④ラップに一口分入れ、茶巾にする。(エビたま巻き)
- (エビたま巻き)
- ①エビ、玉ねぎ、にんじんを細かく切り刻む。
 - ②卵を割り、塩こしょうを入れ混ぜておく。
 - ③フライパンで①を炒め、炒まったら②を入れ、大きく円をかくように混ぜながら焼く。

学生の部

海の宝箱

梅本 皇花(うめもと きみか・学生/滋賀県)



ハンバーグは中までしっかり焼き、トマトを炒めるときは、あまりつぶれないように注意します。和え物は弁当箱に盛る直前に。

材料 (4人分)

〈おにぎり〉	塩……………小さじ2/3
サケフレーク……………100g	こしょう……………少々
ごはん……………400g	(ツナとキャベツのディップ)
あさつき……………40g	ツナ(缶詰)……………100g
味付け……………8枚	キャベツ……………160g
〈ハンバーグ〉	パセリ……………少々
イカの胴……………120g	マヨネーズ……………小さじ8
白身魚のすり身……………320g	A 塩・こしょう……………少々
塩……………ごく少々	(きゅうりの酢の物)
片栗粉……………小さじ2	きゅうり……………80g
青じそ……………4枚	塩……………少々
レモン……………20g	ワカメ(戻して)……………30g
酒……………小さじ4	シラス干し……………10g
油……………適量	青じそ……………8枚
〈中国風炒め〉	酢……………小さじ6
冷凍エビ……………120g	だし汁……………小さじ6
トマト……………1個	しょうゆ……………小さじ2
卵……………4個	B 砂糖……………小さじ2弱
塩・こしょう……………少々	(ウインナー)
サラダ油……………大さじ4	ウインナー……………4個
酒……………大さじ2	プチトマト……………1個
	油……………適量

作り方

- 〈おにぎり〉
- ①ごはんはサケフレークとあさつきをまぶし、おにぎりにして、味付を巻く。
 - 〈ハンバーグ〉
 - ①イカはみじん切りにし、すり身状にする。白身魚もすり身にする。塩、酒、片栗粉を入れてよく混ぜ、小判型にまとめる。
 - ②フライパンに油を熱して①を入れ、両面をこんがり焼き、弱火にして中まで火を通す。

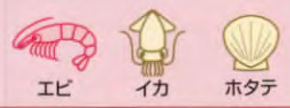
- 〈中国風炒め〉
- ①エビは室温に戻す。トマトはくし型に切る。
 - ②ボールに卵をほくして、塩こしょうをする。
 - ③中華鍋にサラダ油を流し入れ、炒めて炒り卵を作り、いったん取り出す。
 - ④残りの油を熱して、エビを炒め、色が変わったらトマトをさっと炒めて、炒り卵を戻し入れ、酒をふり、塩こしょうする。
- 〈ツナとキャベツのディップ〉
- ①ツナは缶汁を軽く切り、ほぐす。
 - ②キャベツは千切りにして塩をふってのみ、さっと水洗いし

- て固くしぼる。
- ③①②をAで和え、パセリを添える。
- 〈きゅうりの酢の物〉
- ①きゅうりは薄い小口切りにしてボールに入れ、塩少々をふる。
 - ②ワカメは熱湯にさっと通し、一口大に切る。
 - ③シラス干しは熱湯をかける。
 - ④青じそは千切りにし、水気をしばった①②を混ぜ、Bで和える。
- 〈ウインナー〉
- ①ウインナーをカニ型に切る。
 - ②フライパンを熱し、油をしき焼く。

学生の部

お弁当持ってどこ行こう？

加藤 尚美(かとう なおみ・学生/滋賀県)



ブロッコリーとシーフードがよく合っています。パセリ、プチトマトを使い色どりよくしました。



材料 (4人分)

〈ブロッコリーとシーフードの中華炒め〉	(黄身だれ)
シーフードミックス……………200g	卵黄……………2個
酒……………大さじ1	塩……………小さじ1/4
片栗粉……………小さじ1/2	薄口しょうゆ……………少々
ブロッコリー……………1株	みりん……………少々
塩……………少々	(タラコご飯)
A 砂糖……………小さじ1/2	タラコ……………2腹
ごま油……………小さじ1/2	ごはん……………茶碗4杯
塩……………小さじ1/2	あさつき……………大さじ4
片栗粉……………小さじ1/2	(チーズのお団子)
A 片栗粉……………小さじ1/2	一口チーズ……………24個
酒……………大さじ1	黒ごま……………適量
水……………大さじ1	(オーロラサラダ)
こしょう……………少々	きゅうり……………2本
〈サケのオープン焼き〉	ゆで卵……………2個
生サケ……………大4切れ	マヨネーズ……………大さじ4
酒……………1/4カップ	ケチャップ……………大さじ2
薄口しょうゆ……………1/4カップ	パセリ……………適量
油……………少々	プチトマト……………適量

作り方

- 〈ブロッコリーとシーフードの中華炒め〉
- ①シーフードは、電子レンジで30秒～1分加熱して解凍する。酒、片栗粉で下味をつけておく。
 - ②ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯でゆでる。Aをあらかじめ合わせておく。
 - ③フライパンに油をひき、①とブロッコリーを炒め、Aを回しかける。
- 〈サケのオープン焼き〉
- ①生サケを半分に切り、酒、薄口しょうゆの下味につける。
 - ②オープンの天板にアルミ箔をしき、油を塗る。
 - ③②の上①を並べる。
 - ④切り身に黄身だれを塗り、160℃で3分焼く。
- 〈タラコご飯〉
- ①タラコ2腹を両面焼きし、薄皮を取ってほぐす。
 - ②温かいごはん①とあさつきを加え、混ぜる。

- 〈チーズのお団子〉
- ①一口サイズのチーズに黒ごまをまぶし、何もまぶしていないチーズは真ん中に刺す。
- (オーロラサラダ)
- ①きゅうり2本はま目に皮をむき、1cmの厚さの輪切りにする。
 - ②ゆで卵は①と同じくらいに切る。
 - ③マヨネーズとケチャップを混ぜる。
 - ④①と②を合わせ、③で和え、パセリのみじん切りをふり、プチトマトを飾る。

【学生の部】

うさぎとかめさん

上辻 久光(かみつじ ひさみつ・小学生・京都府)



イワシ



材料 (4人分)

ごはん……………茶碗4杯
卵……………4個
イワシ……………600g
玉ねぎ……………1/2個
パン粉……………1/2カップ
A卵……………1個
みそ……………大さじ2
塩……………少々
こしょう……………少々
ピーマン……………6個
三度豆……………100g
さつまいも……………1/2本
はちみつ……………大さじ2
きゅうり……………1本
カニかまぼこ……………少々
ごま・砂糖・しょうゆ・ケチャップ・
酢・食紅・油……………適量

イワシは身を細かくしているの
で、魚嫌いの人も食べられます。
みそが入っているの、魚のにおいも和らぎます。

作り方

- Aの材料でイワシバーグを作る
- ①イワシは頭、はらわたを取って手開きし、中骨を取って身を包丁でたたく。玉ねぎはみじん切りにし、油少々で炒める。Aの材料を全部混ぜ合わせ、フライパンで焼く。
 - ②ゆで卵を4個作る。
 - ③イワシバーグ、ゆで卵、きゅうり、かめのように見せる。
 - ④ごはんをうさぎ型のおにぎりを作る。きゅうり、かまぼこ、食紅でうさぎのように見せる。
 - ⑤きゅうりとカニかまぼこの酢の物を作る。
 - ⑥ピーマンを油で炒める。
 - ⑦三度豆はへたとすじをとり適当な大きさにわり、すりごま、砂糖、しょうゆで和える。
 - ⑧さつまいもは皮をむき適当な大きさに切り水にさらす。水から上げ、なべでやわらかくなるまで煮る。はちみつと塩少々を入れてからめる。

【一般の部】

2種のおこわ弁当

加藤 美香(かとう みか・会社員・東京都)



サケ



ヤリイカ



ヒジキ

今日は紅葉でも見ようかとそんな気分の時に、いつもの材料だけちょっと懐石きどりに風情を楽しめ、ワッパや籠に入れて持っていきたいお弁当。

材料 (4人分)

(2種のおこわ)
生サケ……………2枚
ヤリイカ……………4杯
もち米……………2カップ
干しいたけ……………4枚
にんじん……………1/2本
油揚げ……………1枚
コンブ……………10cm角1枚
白ごま……………適量
柚子……………適量
水……………1カップ
だし汁……………1カップ
塩……………適量
しょうゆ……………大さじ5
酒……………大さじ7
砂糖……………小さじ1
片栗粉……………適量
(水菜の煮びたしおひなりさん)
水菜……………1把
油揚げ……………2枚
ソリ……………適量
だし汁……………適量
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
(ポテサラ ピーマンカップ入り)
おこわで使わなかったサケ
じゃがいも……………中2個
にんじん……………1/2本
ピーマン……………4個
酒……………大さじ2
塩……………適量
マヨネーズ……………適量
(蒸し豆腐卵)
乾燥ヒジキ
…ひとつかみ(20ccくらい)
にんじん……………1/4本
干しいたけ……………2枚
好みでえんどう豆、
えだ豆など……………適量
豆腐……………1/2丁
卵白……………1個分
しょうゆ……………大さじ3
砂糖……………大さじ3
酒……………大さじ3



作り方

(2種のおこわ)

- ①干しいたけをカップ1の水で戻す。細切りする。
 - ②おこわ(もち米)は1晩水につけておく。
 - ③①の戻し汁、細切りしいたけ、②のもち米、コンブ10cm角1枚と塩小さじ1/2、しょうゆ大さじ1、だし汁カップ1(計2カップになるように)でたく。(いかおこわ)
 - ④にんじんは細切りする。
 - ⑤油揚げは油抜きし、細切りする。
 - ⑥イカは、わた・足をはずし、皮をとる。ゲノは具用に1口大にブツ切りしておく。
 - ⑦しょうゆ大さじ2、酒大さじ2で①②の具を細火で煮る。水気なくなる頃ブツ切りにしたゲノを入れる。水気をきる。
 - ⑧炊けたおこわの半分に④⑤の具を混ぜる
 - ⑨イカの胴に具入りのおこわ⑤を詰める。ようじでとめる。
 - ⑩しょうゆ大さじ2、酒大さじ3、砂糖小さじ1で⑥を弱火で煮る。イカに火が入ったら取り出す。
 - ⑪残った煮汁に水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、いかおこわにかけ直す。
- (鮭おこわ)

- ①サケの背側をそぎ切りにする。腹の方は使わない。皮ははいで1切身から2枚とる。
- ②①に酒大さじ2、塩を少々ふりかけ蒸し器で7~8分蒸す。
- ③炊けたおこわの残り半分にいった白ごまを混ぜる。
- ④ごまを混ぜたおこわを大きめの寿司握りにし、線切りした柚子をのせる。
- ⑤④の上に②の蒸したサケをのせて型つける。
(水菜の煮びたしおひなりさん)
- ⑥水菜をゆでて、しぼる。
- ⑦だし汁、しょうゆ大さじ2、砂糖小さじ1で①をひたひたで30分ぐらいひたす。
- ⑧水菜を出し、軽くしぼって、油揚げの長さに切る。
- ⑨油抜きした油揚げを半分に切り、口を開き、ひっくり返す。
- ⑩油揚げを②の残り汁で煮切り、軽くしぼる。
- ⑪油揚げに水菜を詰める。
- ⑫ソリを別々に持って行き、巻いていただく。
(ポテサラ ピーマンカップ入り)
- ⑬じゃがいもは皮をむき1cmの厚切り、にんじんは5mmの厚切りにしゆでる。
- ⑭サケに酒大さじ2、塩少々をかける。皮ははいでおく。
- ⑮ピーマンは頭を落とし、種を出し、カップにする。

- ⑯①をゆでている落とし蓋の上で③のピーマンを蒸し、冷やしておく。
- ⑰①をゆでている落とし蓋の上で②のサケを蒸す。水気をふき取り、軽くほぐす。
- ⑱①の水気をとばし、⑤のサケを入れ、冷えてから塩少々、マヨネーズでざっくり和える。
- ⑲⑦ピーマンのカップに詰める。
(蒸し豆腐卵)
- ⑳ヒジキ煮物を作る。(おこわの余った材料でよい)
ヒジキ、干しいたけはもどしておく(ヒジキは15分位でよい。しいたけは1晩がよい。)にんじん、しいたけは細切りにし、しょうゆ大さじ3、砂糖大さじ3、酒大さじ3で3分程煮、そこにヒジキを加えて煮汁がなくなるまで煮る。(煮汁がなくなったら干しいたけの戻し汁を加える。)豆を入れるなら先にゆでてざく切りにしておく。
- ㉑ヒジキの煮物の予熱がとれたら豆、水切りした豆腐半丁を混ぜる。卵白を入れ混ぜる。
- ㉒巻きすの上にラップをしきその上に具をしき巻く。端はビニールタイでくるみ(キャンディくるみ)とめておく。
- ㉓巻きすに輪ゴムをかけ固定して15分蒸す。
- ㉔予熱がとれてから切る。(熱いうちは切れにくい。)

【一般の部】

冷え症OLのエビいっぱい弁当

友松 紀子(ともまつ のりこ・主婦/東京都)



桜エビ



エビ、紅花、松の実、クランベリー、ブルーベリーなど体を冷やさない、ミネラルの多いヘルシーな材料を用いました。冷めても美味しく食べられます。サラダ・コンブ煮などは前日に作っておけます。

材料(4人分)

小麦粉……………50g	切リイカ……………少々
片栗粉……………10g	油……………適量
ベーキングパウダー…小さじ1/2	酒……………大さじ1
サラダ油……………適量	しょうゆ……………大さじ1
桜エビ(乾燥)………15g	砂糖……………大さじ1/2
しょうゆ……………少々	〔さつまいもとりんごのサラダ〕
紅花……………少々	ドライフルーツ添え)
塩……………少々	さつまいも……………200g
黒ごま……………少々	りんご……………1/4個
梅干し……………少々	グラニュー糖……………少々
〔むきエビの変わりフライとトマトソース〕	油……………適量
玉ねぎ……………中1/4個	レモン汁……………適量
赤パプリカ……………1/2個	ブルーベリー……………4~8個
こしょう……………適量	クランベリー……………10~20個
「ケチャップ……………大さじ2	ドライフルーツ添え)
A水……………大さじ1	さつまいも……………200g
「中華だし粉末……………少々	りんご……………1/4個
塩……………適量	グラニュー糖……………少々
こしょう……………適量	油……………適量
卵……………1個	レモン汁……………適量
	ブルーベリー……………4~8個
	クランベリー……………10~20個
	「マヨネーズ……………大さじ2
	「牛乳……………大さじ1
	〔その他〕
	サラダ菜・クレソン……………少々

作り方

〈桜エビご飯〉

- ①米をとぐ。はじめに桜エビ10g、紅花、塩各ひとつまみを入れ、普通に炊く。
- ②桜エビ5gをフライパンで炒り、しょうゆを回しかける。
- ③炊き上がったら、炒った桜エビをさっくり混ぜ盛る。黒ごまをふり、梅干しをのせる。
- 〔むきエビの変わりフライとトマトソース〕
- ①粉類をふるって混ぜ、卵を割り入れ混ぜる。サラダ油、粗

くつぶした松の実を混ぜる。

- ②エビは半分を開き、タラは食べやすい大きさに切り、塩こしょうをし、衣をつけて揚げる。
- ③玉ねぎ、赤パプリカは1cm角に切り、熱したフライパンに油をひいてエビと炒める。Aを入れなじませ、こしょうで整える。
- 〔切りコンブのきんぴら風〕
- ①いんげんは斜め細切り、コンブは7~8cm幅に切る。油をひいた鍋でいんげん、コンブを炒め、Bで味付けし、汁気がなくなるまで煮る。

〔さつまいもとりんごのサラダ ドライフルーツ添え〕

- ①さつまいもは皮をむき、適当に切って柔らかくゆで、粗くつぶす。りんごは厚めにスライスし細切り、レモン汁をかける。
- ②さつまいも、りんご、C、グラニュー糖を合わせる。
- ③水煮した(ドライのままでもよい)ブルーベリー、クランベリーを添える。
- 〔その他〕
- 弁当箱にサラダ菜をしき、フライやサラダを盛り付けクレソンを飾る。

【一般の部】

鮭と里芋のなめらかコロッケ弁当

重弘 めぐみ(しげひろ めぐみ・会社員/東京都)



サケ

里いもを使うことによって、食感がなめらかなコロッケは、冷凍のものを使うことによって時間が短縮できます。味にアクセントをつけるためにガーリックパウダーを使用しました。

材料(4人分)

〈サケと里いものコロッケ〉	しょうゆ……………大さじ1
生サケ(切り身)……………2切れ	黒ごま……………少々
里いも(冷凍)……………250~300g	ブロッコリーとベーコンときのこのソテー
玉ねぎ……………中1個	ブロッコリー……………1株
コーン(冷凍)……………30g	ベーコン……………2枚
バター……………20g	しめじ……………1パック
ガーリックパウダー……………小さじ1	バター・パルメザンチーズ
塩・こしょう……………少々	粗びき黒こしょう・塩……………適量
パン粉……………30g	〔梅シラスごはん〕
パセリ(ドライ)……………小さじ3	ごはん……………茶碗4杯分ぐらい
溶き卵……………1個分	シラス干し……………50g
小麦粉・揚げ油……………適量	梅干し……………5~6個
(かぼちゃの甘露)	青じそ……………5~6枚
かぼちゃ……………1/4個	カツオ節……………小1パック(3g)
水……………1カップぐらい	ごま……………大さじ1と1/2
はちみつ……………大さじ1	しょうゆ……………大さじ1と1/2
砂糖……………小さじ2	ミニトマト……………適量

作り方

〈サケと里いものコロッケ〉

- ①生サケは皮をはぎ、骨を取って1cm角に切る。里いもは電子レンジで加熱する。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにバター、玉ねぎを入れ、しんなりとするまで炒める。
- ③サケとコーンを加え、塩、こしょう、ガーリックパウダーを入れ、サケに火が通るまで炒める。
- ④加熱した里いもを温かいうちにつぶし、③を加える。あら熱を取り、形成する。
- ⑤パン粉にパセリを加え、すり鉢ですりつぶし、細かいパン粉を作る。

⑥④に小麦粉をつけ、溶き卵にくぐらせ、パン粉をつけてキツネ色になるまで揚げる。

〔かぼちゃの甘露〕

- ①かぼちゃは7mmぐらいにスライスし、広めの鍋になるべく重ならないように並べ、水、はちみつ、砂糖、しょうゆを加え、蓋をして、蒸し煮にする。
- ②水分がなくなる寸前になったら、完全に水分がとぶまで鍋をふる。
- ③盛り付けたら黒ごまをふりかける。
- 〔ブロッコリーとベーコンときのこのソテー〕
- ①ブロッコリーは一口大にばらし、塩ゆでする。ベーコンは

~7mm幅に切る。しめじは1本づつにばらす。

- ②フライパンにバター、ベーコンを入れ、ベーコンがカリカリになる手前でしめじを入れる。
- ③しめじに軽く火が通ったら、ブロッコリーを加え、軽く炒める。
- ④盛り付けたら、パルメザンチーズ、黒こしょうをふる。
- 〔梅シラスごはん〕
- ①梅干しは種を取り、みじん切りにする。青じそはみじん切りにする。
- ②ごはん以外の具をあらかじめボールでよく混ぜ合わせ、ごはんを加えてよく混ぜる。

【一般の部】

秋魚(アキウオ)のロールライス弁当

桐沢 佳子(きりさわ けいこ・専業主婦/奈良県)



サンマ



サンマの下味にフレンチドレッシングを使用したので、小骨も気にならず、冷めても柔らかく食べられます。ごはんに卵黄を使ったので、ラップで巻き温めただけで簡単に出来上がってしまうので、お弁当に最適。

材料 (4人分)

(サンマのロールライス)	〈揚げワカメのレタス巻き〉
サンマ……………4尾	セロリ……………8本分
ごはん……………2合	塗るチーズ……………適量
シラス……………大さじ2	ワカメ……………10g
青じそ……………4枚	ベーコン……………8枚
白ごま……………大さじ2	レタス……………適量
卵黄……………4個分	七味唐辛子……………少々
山椒の葉……………16枚	粒こしょう・塩……………少々
フレンチドレッシング……………大さじ4	ごま油……………大さじ3
玉ねぎ……………大さじ2	(ブロッコリーの豆腐マヨネーズかけ)
しょうゆ……………大さじ4	ブロッコリー……………適量
砂糖……………大さじ2	絹ごし豆腐……………大1
水……………大さじ4	マヨネーズ……………大さじ2
小麦粉……………適量	すりごまペースト……………小さじ2
カレー粉……………適量	塩・こしょう……………少々
	砂糖……………小さじ2
	牛乳……………少々
	プチトマト……………適量

作り方

(サンマのロールライス)

- ①サンマは3枚におろす。1枚を横半分にし、16枚にする。
- ②①をボールに入れ、Aを加え、20分くらいつけ込む。
- ③卵をよく溶き、ざるでこす。シラスはごま油で炒め、青じそは千切りにする。
- ④ボールに③と白ごまを入れ、ごはんと混ぜる。(塩気が足りないので、ここで付け加える。)
- ⑤Bの調味料と、3枚におろした中骨少量を入れ、軽く煮

- ⑥②の水気をふき取り、Cを薄くまぶし、火を通す。⑤を2/3入れ、味からならだ火を止める。
 - ⑦ラップに山椒の葉、1切れのサンマ⑥を入れ、④を16等分したものを入れ、⑥の残りの1/3の汁を少量かけて、両端をキャンディーのようにねじる。
 - ⑧レンジで3分くらい(8本)温めて出来上がり。
- 〈揚げワカメのレタス巻き〉
- ①ワカメを湯通しして、水気を取り、一口大に切る。ごま油

- でカリッと炒め、七味、粒こしょう、塩を少々ふっておく。
 - ②セロリはすじを取り、長さ7cmで巻きやすい太さにする。
 - ③レタスを広げ、セロリ、塗るチーズ、①を巻き、最後にベーコンをらせん状に巻いて、フライパンでカリッと焼き上げる。
 - ④半分に切って盛り付ける。
- 〈ブロッコリーの豆腐マヨネーズかけ〉
- ①ブロッコリーは塩ゆでにし、小分けにする。
 - ②絹ごし豆腐をすり、すりごまペースト、マヨネーズ、塩、こしょう、砂糖を入れ、様子を見て、固ければ牛乳少量で調整する。

【一般の部】

竜宮弁当

米来 絵美(よねき えみ・主婦/鹿児島)



ヒジキ ホタテ エビ

酢、みそ、唐辛子などを使って冷めても美味しく食べられるように工夫しました。竜宮寿司にはヒジキ、サーモン巻きにはアオサが入っておりとてもヘルシー。いつも食べる人の笑顔のあふれるお弁当作りを目指しています。

材料 (4人分)

〈竜宮寿司〉	山椒の葉……………少々	サーレタス・パセリ・果物……………適量
米……………3合	〈海のピリ辛和え〉	(サーモン巻き(アオサ風味))
コンブ……………5cm	殻付きアサリ……………8個	サーモン(薄切り)……………8枚
酒……………大さじ1	ムール貝……………8個	エビ……………240g
ヒジキ(生)……………30g	イカ……………1杯	アオサ……………50g
すし酢……………90cc	ほうれん草……………1/2束	みそ……………大さじ2
ホタテ……………8個	パプリカ(黄色)……………少々	砂糖……………大さじ4
エビ……………8尾	小ねぎ……………少々	酒……………小さじ2
にんじん……………1と1/2本	スイートチリソース……………大さじ4	片栗粉……………少々
だし汁……………2カップ	トマトケチャップ……………大さじ2	白ワイン……………少々
しょうゆ……………大さじ2	白ワイン……………大さじ3	レモン汁……………少々
Aみりん……………大さじ3	にんにく……………1片	塩・こしょう……………少々
B砂糖……………大さじ2	オリーブ油……………適量	溶けるチーズ……………4枚
C水……………適量	(付け合せ)	パセリ……………少々
	ラデッシュ……………6個	

作り方

- ①炊飯器に①だ米、酒、コンブ、よく洗った生ヒジキを加え、水を入れ、固めにごはんを炊く。
- ②コンブを取り出し、熱いうちにすし酢を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。
- ③Aの調味料の1/3量とだし汁を鍋に入れ、まずにんじんを煮る。にんじんに火が通ったら、ホタテ、エビを加えてさっと煮る。
- ④③の煮汁を1カップこして取り分け、Aの残りの調味料を加えて火にかけ、水溶き片栗粉でとろろをつけて、蒲焼きのたれを作る。
- ⑤弁当の容器に①のすし飯を詰め、④のたれをはけ塗り、その上に③のエビ、ホタテ、にんじんをのせ、上からたれを塗る。最後に、手のひらでたいて香りを出した山椒の葉を飾る。
- ⑥〈海のピリ辛和え〉
- ⑦アサリとムール貝は塩水でよくこすり洗っておく。
- ⑧ほうれん草を固めにゆで、水気をしぼり、2cm幅に切り分ける。パプリカは1cm角に切る。
- ⑨フライパンでオリーブ油を熱し、みじん切りにしたにんにくを香りが出るまで炒める。そこにアサリ、ムール貝を入れ、白ワインをふりかけて、蓋をし弱火で蒸し焼きにする。殻が開いてきたら、②のパプリカを入れて炒め、続いてほうれん草、



- ⑩スイートチリソースとトマトケチャップを入れて和えるように炒める。火を止め、みじん切りにした小ねぎをふりかける。
- ⑪〈サーモン巻き(アオサ風味)〉
- ⑫エビは殻をむき、背わたを取って、きれいに洗ったアオサといっしょに包丁で細かくたく。
- ⑬Bの調味料を⑫に混ぜ合わせ、8等分にしてラップで俵状にまとめる。
- ⑭サーモンにCの調味料をふりかけておく。
- ⑮⑫を電子レンジで3分間くらいかけて火を通し、ラップをはずして⑬のサーモンとチーズを巻き、200℃のオーブンでサーモンに火が通り、チーズがとろけた状態になるまで焼く。
- ⑯みじん切りにしたパセリをふりかける。

[浜の料理の部]

スコッチサーモン弁当

鈴木 優美(すずき ゆうみ・学生/岩手県)



サケ



材料 (4人分)	トマト……………60g
〈スコッチサーモン〉	玉ねぎ……………40g
サケ……………200g	マヨネーズソース…適量
玉ねぎ……………80g	〈サケのクリーム煮〉
うずらの卵………8個	サケ……………120g
パセリ(付け合わせ)	じゃがいも………200g
……………少々	にんじん……………80g
卵……………1個	しいたけ……………40g
小麦粉……………適量	牛乳……………200g
パン粉……………適量	バター……………適量
塩……………少々	小麦粉……………適量
こしょう……………少々	塩……………少々
〈サーモンサラダ〉	こしょう……………少々
スモークサーモン…40g	ごはん……………960g
レタス……………30g	たくあん漬け…適量
ブロッコリー………100g	

ひき肉のかわりにサケを使ってみました。

作り方

〈スコッチサーモン〉

- ①サケの身をすり鉢ですりつぶし、みじん切りにした玉ねぎを加え、よく混ぜる。そのとき、塩、こしょうをする。
- ②①を丸めた中にゆでたうずらの卵を入れ、小麦粉、卵水、パン粉の順につけ、油で揚げる。

〈サーモンサラダ〉

- ①ブロッコリーをゆで、トマトはくし型、レタスは一口大にさき、玉ねぎは薄くスライスし、スモークサーモンとマヨネーズソースもいっしょに盛り付ける。

〈サケのクリーム煮〉

- ①サケと野菜をさいの目に切り、野菜はゆでる。
- ②フライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れて炒める。牛乳を加えて、塩、こしょう、ホワイトソースを作る。
- ③②に野菜とサケを入れて煮る。

[浜の料理の部]

鮭笹寿司弁当

岩穴 尚子(いわあな なおこ・学生/岩手県)



サケ

笹の葉の防腐作用を利用しました。

作り方

- 〈サケの笹寿司〉
- ①サケを塩焼きにしてほくほくしておく。
 - ②ごはんに合わせ酢を混ぜて、①のサケを混ぜる。
 - ③②の寿司を笹で包む。
- 〈サケの唐揚げあんかけ〉
- ①サケを一口大に切り、塩こしょうで味付けし、片栗粉をまぶして油で揚げる。
 - ②にんじん、しいたけを切り、鍋に入れて煮る。
 - ③しょうゆ、みりん、酒で味付けして、水溶き片栗粉を加え、きぬさやを入れる。
 - ④揚げたサケにあんをかける。
- 〈酢生姜のイクラ和え〉
- ①酢生姜を2cmぐらいに切っておく。
 - ②塩漬けたイクラと酢生姜を合わせ、酢で和える。
- 〈野菜の煮物〉
- ①鍋にサケの骨で取っただし汁を入れ、にんじんを入れる。
 - ②しいたけを入れたら、しょうゆとみりん、酒で味付けする。
 - ③焼き豆腐を入れ、煮立ったら火を止める。
- 〈サケ入り厚焼き卵〉
- ①卵を溶いて、塩、こしょう、砂糖、サケのほぐし身を入れ、角焼きで3回ぐらいに分けて焼いていき、巻く。

材料 (4人分)

〈サケの笹寿司〉	〈酢生姜のイクラ和え〉
ごはん……………960g	酢生姜……………20g
サケ……………200g	イクラ……………40g
合わせ酢………適量	酢……………適量
笹……………適量	〈野菜の煮物〉
〈サケの唐揚げあんかけ〉	焼き豆腐……………200g
サケ……………240g	しいたけ……………40g
にんじん……………40g	にんじん……………60g
しいたけ……………20g	だし汁……………適量
きぬさや……………12g	しょうゆ……………少々
塩……………少々	みりん……………少々
こしょう……………少々	〈サケ入り厚焼き卵〉
片栗粉……………少々	卵……………4個
しょうゆ……………適量	サケ……………80g
みりん……………適量	塩……………少々
	こしょう……………少々
	砂糖……………少々



[浜の料理の部]

旨カラかつお(かつおピリカラ揚げ)

土谷 和子(つちや かずこ・主婦/宮城県)



カツオ



材料 (4人分)

カツオ……………1筋
サラダ菜……………数枚
長ねぎ……………適量
ごま……………少々
赤唐辛子……………少々
みりん……………少々
酒……………少々
しょうゆ……………大さじ1と1/2
砂糖……………大さじ3
片栗粉……………少々
豆板醤……………少々
鷹の爪……………少々
油……………適量

下味がしっかりついていること、カツオを油で揚げる時とたれをからめる時は手早く。

作り方

- ①カツオを一口大に切る。しょうゆ、酒、みりん、鷹の爪に20分ぐらいつけておく。(大きさ、脂のり具合で時間調整)
- ②片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③鍋にしょうゆ、砂糖、みりん、豆板醤を入れて煮詰める。
- ④油で揚げたカツオを鍋に入れてからめ、ごまをふる。
- ⑤サラダ菜をしいてカツオを並べ、長ねぎ(さらしねぎ)、赤唐辛子を散らす。

浜の料理の部

お魚たちのかくれんぼ弁当

水津 友香梨(すいず ゆかり・学生/山口県)



イカ

桜エビ

サザエ



昔懐かしい焼きおにぎりの発想をアレンジしました。夕飯の残り物を取り入れ、手早く作れます。魚介類をふんだんに盛り込んだ、美味しいお弁当です。

材料 (4人分)

イカ墨ライスの焼きおにぎり	溶き卵	適量	チリメンジャコ	大さじ2
ごはん	バター	適量	あさつき	20g
ごはん	〈れんこんのはさみ揚げ〉	適量	〈まるごと小アジの酢の物〉	20g
イカのげそ	れんこん	150g	アジの酢漬	40g
イカ墨	エンミンチ	100g	きゅうり	1/2本
桜エビ	青じそ	6枚	ラディッシュ	2個
サザエ	みりん	小さじ1	生ワカメ	20g
玉ねぎ	みそ	大さじ1	菊の葉	8枚
ミックスベジタブル	酒	小さじ1	菊の花	4個
白ワイン	うずらの卵	1個	生薑の千切り	少々
スープ	小麦粉	適量	〈付け合せ〉	
塩	〈海鮮卵巻き〉		サラダ菜	8枚
こしょう	卵	4個	ミニトマト	4個
パン粉	だし汁	大さじ4	レモン	1/2個
小麦粉	ヒジキ	20g		

作り方

〈イカ墨ライスの焼きおにぎり〉

- ①イカ、玉ねぎをみじん切りにする。
- ②サザエはゆでて肝を取り、小さく刻む。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくと玉ねぎを炒める。
- ④②、③、桜エビを加え、さっと炒める。
- ⑤イカ墨を加え、さらに炒める。
- ⑥白ワインを加え、イカ墨をのばす。
- ⑦スープを加えて、塩こしょうで調味する。
- ⑧温めたごはんをボールに取り、⑦を加え、まんべんなく混ぜる。
- ⑨ミックスベジタブルを加え、さらに混ぜる。
- ⑩⑨のごはんを4等分し、1つを5等分にし、型枠に入れて成

形し、小麦粉、卵、パン粉の順にまぶして、天板に並べる。

バターを表面に塗る。表面に焦げ目がつくまで7~8分焼く。

〈れんこんのはさみ揚げ〉

①れんこんは1cmの輪切りにする。

②青じそは千切りにする。

③残りのれんこんはすりおろす。

④③とみそ、みりん、酒をよく合わせる。

⑤④とエン、青じそ、うずらの卵を合わせ、よく練る。

⑥れんこんに小麦粉をまぶし、⑤をはさみ、低めの油でじっくりと揚げる。

⑦半分に切り、切り口を見せ盛り付ける。

〈海鮮卵巻き〉

①ボールに卵をほぐして、だしを加えて混ぜる。

②あさつきの小口切りと、水気を切ったヒジキの煮物(こんにゃく、にんじん、油あげ、かまぼこをヒジキと一緒に砂糖、しょうゆ、だし汁で煮る)と、湯通ししたチリメンジャコを加える。

③卵焼き機でだし巻き卵を作る。

〈まるごと小アジの酢の物〉

①きゅうりはじゃばら切りにし、塩水につける。

②ラディッシュは輪切りにする。

③生ワカメは食べやすい大きさに切る。

④アジの酢漬(干した小アジを電子レンジで加熱し、柑橘類の果汁を加えた三杯酢につける)に、①②③を加える。

⑤生姜の千切りを加える。

⑥菊の葉を添えて、盛り付ける。

浜の料理の部

イカ・エビ大好き弁当

稲沢 由美子(いなざわ ゆみこ・主婦/大分県)



イカ

エビ

短時間に同時進行でき、栄養バランスの良いバリエーションのおかずができます。

材料 (4人分)

〈イカのケチャップ炒め〉	しいんげん	80g
イカ	きゅうり	100g
中ねぎ	玉ねぎ	80g
A 生姜	スィートコーン(クリーム)	100g
にんにく	E マヨネーズ	大さじ2
サラダ油	塩・こしょう・パセリ	適量
ピーマン	〈エビ団子〉	
ケチャップ	団子の粉	150g
酒	エビすり身	適量
B イカのゆで汁	スープ・酒	適量
砂糖	〈エビ炒め〉	
片栗粉	エビ	適量
塩	団子の粉	適量
〈イカと野菜のサラダ〉	油・塩	少々
イカ	〈イカごはん〉	
ごにんじん	イカ・ごはん・青じそ・ノリ	適量



作り方

〈イカのケチャップ炒め〉

- ①イカは輪切りにして、さっとゆでる。酒を少々加える。
- ②Aはみじん切りにする。
- ③ピーマンは1cmの角切りにする。
- ④サラダ油大さじ1で③をさっと炒め、皿に取る。
- ⑤残りのサラダ油で②を炒め、①、B、④を加える。

〈イカと野菜のサラダ〉

- ①イカは短冊に切って、さっとゆでる。
 - ②Cはゆでて、にんじんは角切り、しいんげんは小口切りにする。
 - ③Dは粗みじん切りにして、塩少々を加え、布巾でもみ洗いを。
 - ④①②③を合わせ、Eで和える。
- 〈エビ団子〉
- ①エビの刻んだのと団子の粉を混ぜて団子を作りスープで

ゆでる。

〈エビ炒め〉

- ①エビに団子の粉をまぶして油で炒め塩を少々ふる。
- ②イカに団子の粉をまぶして油で炒め塩を少々ふる。
- ③①②を混ぜ、④を加えて炒める。
- ④イカの内側にノリをおきごはんを入れて巻く。

【浜の料理の部】

鱒照弁当

野元 瞳(のもとひとみ・学生/宮崎県)



ブリ



材料 (4人分)

ブリ切り身	6~8枚
だいこん	1/3本
にがうり	1本
塩コンブ	1/2
卵	3個
果物(なし、かきなど)	適量
もろみみそ	大さじ4~5
みそ	大さじ4~5
A酒	少々
みりん	少々
しょうゆ	少々
砂糖	適量
塩	適量
B酢	適量
柚子杏	適量
水	適量

巻きすにラップをひくことによって、手が汚れず、形もくずれにくい。ブリに照りをつけながら、香ばしさも出します。

作り方

- ①Aもろみみそ、みそ大さじ4~5を合わせ、つぶす。それに酒、みりん、しょうゆを混ぜる。
- ②Bを合わせ、混ぜる。
- ③ブリの切り身を5mmにスライスし、①につけ込む。
- ④だいこんを薄切りにして、②につけ込む。
- ⑤つけ込んだブリをフライパンで焦がさないように、照りを出しながら焼く。
- ⑥焼いたブリの1/5をごはんにくずしながら混ぜ合わせる。
- ⑦巻きすにラップをひき、焼いたブリとつけ込んだだいこんを交互にのせ、⑥のごはんを巻く。
- ⑧にがうりを1/2にし、種を取り、2~3mmにカットする。それをゆで、塩コンブと和える。
- ⑨卵をフライパンでやや半熟程度に焼き、巻きすで形を整える。
- ⑩果物をそれぞれ人数分にカットする。

【プロの部】

海の揚げおにぎりと山と大地のおかず弁当

松島 一博(まつしま かずひろ・学生/栃木県)



エビ



ホタテ

揚げおにぎり食べやすいおかずを目指しました。

作り方

- ①舞茸をほぐし、赤パプリカはさいの目(1cm角)アスパラガスは1cmの小口に切る。玉ねぎはみじん切り、ハムも同様にし、万能ねぎは小口、じゃがいもは皮をむきボイルする。
- ②玉ねぎ、ハムを炒めごはんを加え、塩、こしょう、しょうゆ大さじ1と1/2で味を整える。エビは半分をボイルして5cm幅に切っておく。
- ③ホタテ、エビ半分は塩、こしょうで下味をつけ、バター、日本酒、しょうゆで蒸し焼きしておく。ここでアスパラガス、赤パプリカをボイルする。
- ④②のごはんで③のエビ、ホタテを1個つつ包み、おむすびをつくり衣を付けておく。ソースを作り油を熱する。
- ⑤180℃に熱した油でおむすびを揚げる。じゃがいもをつぶしアスパラガスとパプリカを加えマヨネーズ、しょうゆ、塩、こしょうで和えてポテトサラダをつくる。
- ⑥舞茸をソテーして、カンパネールチーズを4等分に切り分ける。レタスとトマトは洗う。
- ⑦器にレタスをひき、その上におにぎりをおきトマトをかざしておく。ソースに万能ねぎ、ポテトサラダにも同様に盛る。カンパネールチーズ、舞茸ソテーも同様に盛って完成。

材料 (4人分)

エビ	8尾
ホタテ貝	4個
ごはん	2合
舞茸	1パック
赤パプリカ	1/2個
アスパラガス	1/2個
じゃがいも	小4個
玉ねぎ	中1個
ハム	3枚
レタス	4枚
ミニトマト	4個
万能ねぎ	1/2束
カンパネールチーズ	1/2個
塩・こしょう	少々
しょうゆ・バター・日本酒	適量(衣)
卵	1個
小麦粉/パン粉	適量(ソース)
マヨネーズ	70g
マスタード	大さじ1と1/2
ケチャップ	大さじ1/2
だしの素	大さじ2
油	適量



【プロの部】

秋景色弁当

永田 浩(ながたひろし・調理師/山梨県)



サンマ

サケ

サバ



材料 (4人分)

サンマ	4本
サケ	切り身2枚
サバ	2尾
かぼちゃ	1/2個
にんじん	1本
玉ねぎ	1/2個
しいたけ	2枚
しめじ	1/2パック
栗甘露煮	4個
ぎんなん	適量
ほうれん草	1/2袋
ワカメ	適量
ごぼう	1本
卵	6個
ごま	適量
とろろ昆布	適量
水煮した大豆	適量
しょうゆ・みりん・砂糖・塩	適量
小麦粉・こしょう・揚げ油	適量
だし汁	適量

生活習慣病を防ぐ働きのある光り物の魚を少しでも食べやすく調理しました。栄養価の高いかぼちゃと各種アミノ酸が多いきこの類を詰め込みました。

作り方

- ①サンマは、三枚におろして塩、こしょうをふり巻き上げフライパンで焼く。
- ②かぼちゃをだし汁で煮てざるにあけ汁気をとリ、玉ねぎ、しいたけ、しめじ、ぎんなん、大豆、サケを適当な大きさに切りフライパンで炒める。あら熱を取り栗をあわせかぼちゃで包む。
- ③サバを三枚におろし、うす塩をふり、ごぼうを下煮する。下煮したごぼうをサバ、にんじん、薄焼き玉子焼きで巻き上げ、さらにとろろ昆布で巻き、油で揚げる。
- ④ほうれん草は、ゆでて水気を絞り、ラップの上に敷き、ワカメとごまを合わせたものを芯にして巻き上げる。
- ⑤煮上げたかぼちゃをつぶし、卵と合わせ、焼き上げる。

[プロの部]

ラシントンカフェ Take out Box

佐々木 浩幸(ささき ひろゆき・調理師/新潟県)



サケ



ホタテ



ヒジキ



材料 (4人分)

サケ	240g
ホタテ貝柱	4個
ヒジキ(生)	150g
ブロッコリー	1個
ピーマン	2個
赤ピーマン	1個
黄ピーマン	1個
じゃがいも	1個(200g)
トマト(S)	1個
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1個
サフラン	少々
十全なす	2本
カクテルソース	少々
マヨネーズ	少々
卵	4個
パン粉	少々
エストラゴール・ディル・パセリ	少々
オレンジピネガー	適量
オリーブ油	適量
フランスパン	1本
レタス	少々
長ねぎ	適宜

油分の少ない三産サケを

オリーブ油で焼き上げました。

サフランライスサラダ風に仕立て、温かいうちにピネガーを加えます。

作り方

〈サフランライス〉

- ①サフランライスを炊く。温かいうちにオレンジピネガー、オリーブ油をまぜる。
- ②ホタテ貝柱をブランシールする。エビをボイルする。
- ③②をフレンチドレッシングでマリネする。

〈バケットサンド〉

- ①香草をみじん切りにしパン粉にまぜる。
 - ②サケにパン粉をつけ、オリーブ油で焼く。
 - ③トマト・レタスでサンドイッチを作る。
- 〈ヒジキ入り野菜オムレツ〉
- ①ブロッコリーを塩ゆでする。
 - ②玉ねぎ、長ねぎを乱切りにし、オリーブ油で炒める。ピーマン(3種)を炒める。
 - ③ヒジキを加え平焼きオムレツを作る。
- 〈十全なす〉
- ①十全なすを揚げカクテルソース、マヨネーズで和える。

[プロの部]

和食の魚料理と中華のご飯

田中 晶子(たなか あきこ・学生/三重県)



タイ



サケ



エビ

ごはんには鯛をたくさん使って、チャーハンにし、お腹もいっぱい、リッチなお昼に仕上げました。和の中に中華をまぜ、なおかつ色鮮やかで上品に仕上げました。

材料 (4人分)

〈タイチャーハン〉	砂糖	大さじ3
タイ	薄口しょうゆ	30cc
卵	卵黄	2個
米	片栗粉	適量
卵	(伊達巻き)	
白ねぎ	すり身	50g
レタス	卵	3個
味塩	砂糖	20g
A しょうゆ	塩	少々
B 濃口しょうゆ	みりん	25cc
C 揚げ油	酒	25cc
D 片栗粉	(粘巻き)	
E 片栗粉	スモークサーモン	6枚
F サケの幽庵焼き	だいこん	100g
G サケ	塩	大さじ4
H 白みそ	水	400cc
I 濃口しょうゆ	(豆)	
J 酒	黒豆	12粒
K エビの黄身煮	松	4本
L エビ	(栗甘露煮のいが射込み)	
M だし汁	栗	2個
N 酒		

エビ	小8尾
そば	1人前80g
片栗粉	大さじ1
塩	少々
揚げ油	適量
(銀杏玉子)	
卵	4個
白みそ	150g
みりん	120cc
だいこん	3cm
(桔梗きゅうりの黄身酢かけ)	
きゅうり	1/2本
長いも	15g
イクラ	12粒
卵黄	1個
F 砂糖	大さじ2
G 塩	少々
H レモン汁	小さじ1
I きぬさや	
J きぬさや	12枚

だし汁	40cc
みりん	9cc
塩	少々
薄口しょうゆ	少々
(いもせんべい)	
さつまいも	4枚
揚げ油	適量
(三色なます)	
だいこん	5cm
にんじん	2.5cm
みつば	3本
柚子(みかん)	4個
塩水	適量
H 酢・水	100cc
I 砂糖	45g
J 昆布茶	小さじ1
(からしれんこん)	
れんこん	4枚
卵黄	1個
からし	大さじ1/2
白みそ	大さじ1/2



作り方

〈タイチャーハン〉

- ①タイを片栗粉につけて、油で揚げておく。
 - ②卵をほぐし焼き豚のかわりに①のタイを使ってチャーハンを作っていく。
 - ③調味料Aで味を整えて完成。
- 〈サケの幽庵焼き〉
- ①切り身にしたサケを調味料Bにつけておく。
 - ②フライパンで焼く。
- 〈エビの黄身煮〉
- ①エビの背わたをとり背の方に深く切り込みを入れておく。
 - ②黄身に適量の片栗粉を入れてエビにつけ調味料Cで煮る。
- 〈伊達巻き〉
- ①あたり鉢にすり身を入れ、よく当たり調味料Dを加えて、卵を少しづつ加えていく。
 - ②よく混ぜて、うらごす。巻き鍋に半分の量を流し焼き色がついたらオープンかサラマンドルに入れて両面焼き、巻きすに取って、巻き込んだら輪ゴムでとめておき切る。

〈粘巻き〉

- ①だいこんを柱むきの要領で、むいて調味料Eにつけておく。
 - ②だいこんがしなしにならたら水ですすいでだいこんの上にスモークサーモンをのせて巻いてゆき、切る。
- 〈豆〉
- ①松の枝に1粒と2粒の割合で。
 - ②栗甘露煮のいが射込み
- 〈銀杏玉子〉
- ①エビをたたいて、片栗粉と塩を加えて、あらかじめ丸めてあったアルミホイルにつけて、1.5cm位に切ったそばをつけて揚げる。
 - ②十字に切りこみを入れて、ホイルを取り出し、栗を詰める。
- 〈桔梗きゅうりの黄身酢かけ〉
- ①きゅうりで器を作っておく。
 - ②長いもを3mm角位に切って、酢水でさっと洗う。

- ③調味料Fで黄身酢をつくる。
 - ④きゅうりの器に長いものをのせ、黄身酢をかけ、上にイクラをのせて完成。
- 〈きぬさや〉
- ①長さをそろえて、塩ゆがし、調味料Gに浸しておく。
 - ②さつまいもを薄く切り、型抜きで抜いて、素揚げしておく。
- 〈三色なます〉
- ①だいこんは、マッチ棒の太さに切り、塩水につけて、しんなりしてきたら、調味料Hにつけておく。にんじんも同じ大きさに切り、ゆがいてつけておく。
 - ②みつばは、葉むしりして、2.5cmの長さに切ってゆがく。
 - ③柚子で器を作って、だいこん、にんじん、みつばを盛り付ける。器はみかんでも良い。
- 〈からしれんこん〉
- ①花れんこんにして、酢水でゆがき、なますと同じ甘酢につけておく。
 - ②黄身、からし、白みそで合わせからしを作り、①のれんこんの中に詰める。

[プロの部]

ねんがら弁当

石松 太(いしまつ ふとし・調理師/大阪府)



サケ サバ サワラ



季節感出し易い食材「魚」をあえて季節感なく、年中手に入り易い物ばかりを使った事により、手軽で安価。価格や仕入の予想も立てやすい献立にしました。

材料 (4人分)

塩サケ	1切れ	スライスチーズ	2枚
塩サバ	半身	青じそ	2枚
サワラ	2切れ	フレンチマスタード	大さじ2
イカ	150g	ヨーグルト(加糖)	大さじ3
チリメンジャコ	20g	マヨネーズ	大さじ3
ワカメ	20g	酢	60cc
青ノリ	大さじ2	砂糖	大さじ2
パプリカ赤、黄	各1/2個	しょうゆ	60cc
トマトケチャップ	適量	みりん	大さじ2
パン粉	30g	酒	大さじ3
白ごま	大さじ1	白ワイン	60cc
ブロッコリー	適量	オリーブ油	60cc
レタス	適量	ごま油	適量
焼売の皮	8枚	一味唐辛子	少々
ノリの佃煮	小さじ2	小麦粉	適量
		塩、こしょう	適量

作り方

(チリメンジャコのキンピラ)

ジャコとごま油を炒め、そこへしょうゆ1、酒1、みりん2の割合で合わせた物を入れ、照りが出るまで煮詰め、最後に好みで一味唐辛子を加える。

(塩サケとワカメのラビオリ風)

塩サケに酒大さじ2をふりレンジで1分加熱し、ほぐす。そこへワカメとヨーグルトを加え、よく混ぜる。以上を焼売の皮2枚で挟みオリーブ油を入れたお湯でゆでる。

(塩サバのエスカベッシュ)

まず、パプリカをオーブントースターで10分程焼き、冷めたら皮をむき、適当な大きさにカットしておく。サバは一口大に切り、小麦粉をまぶしてオリーブ油60ccでソテーする。そこへ白ワイン60cc、酢60cc、砂糖大さじ2杯を合わせた物を入れ、火を止める。以上が冷めたら、パプリカと合わせる。

(サワラの磯辺パン粉焼き)

サワラを一口大にカットし、塩、こしょうで下味を付け、フ

レンチマスタードと和える。それをパン粉30g、青ノリ大さじ1の割合で合わせたものを全体にまぶし、オーブントースターで両面こんがりとした大体片面5分程度焼く。最後にトマトケチャップを添える。

(イカの磯サラダ)

イカに大さじ1の酒をふりレンジで3分加熱し、冷まして薄皮をむきスライスする。そこへ太千切りにした青じそ、同じく太千切りにしたスライスチーズ、ノリの佃煮、マヨネーズを加え和える。

[プロの部]

アジアンべんとう

中川 祐二(なかがわ ゆうじ・調理師/大阪府)



タイ タコ サケ

人気のあるアジア風の味付けを、家庭で楽しめるように考えました。

材料 (4人分)

(タイのベーコン巻き)

(ヒジキの衣揚げ)

もどしたヒジキ 100g

アスパラガス 3本

タイ(白身魚なら可) 100g

ベーコン 8枚

塩・こしょう 少々

水とき小麦粉 適量

揚げ油 1リットル

(海鮮のしいたけつめ)

むきエビ 20g

ホタテむき身 1個

白豆腐 1/4丁

生しいたけ 8個

もどしたワカメ 5g

もどしたヒジキ 5g

生姜のみじん切り・小さじ1/2

飾り用プチトマト 4個

塩 少々

Bかき油 少々

こしょう 少々

しょうゆ 大さじ1

卵 大さじ1

片栗粉 少々

焼き用油 大さじ3

(ビビンパロール)

ごはん 500g

卵 2個

豆もやし 1袋

ほうれん草 1袋

ノリ 4枚

白ごま 少々

[にんにく 1個みじん切

Dこしょう・塩・ごま油・しょうゆ

L 少々

[コチュジャン 小さじ2

しょうゆ 大さじ1

みりん 大さじ1

グラニュー糖 小さじ1/2

ごま油 少々

(タコと海藻のトムヤムサラダ)

ポイルタコ 180g

もどしたワカメ 50g

とさかのり 30g

[トムヤムペースト

(市販のもの) 小さじ1

Fナムプラム 少々

グラニュー糖 少々

レモン汁 少々

(かぼちゃ焼売)

かぼちゃ 250g

サケ 100g

とり肉ミンチ 50g

焼売の皮 12枚

G塩・こしょう・かき油 少々

揚げ油 1リットル



作り方

(タイのベーコン巻きヒジキの衣揚げ)

①タイは柏子切りし、Aの調味料をふる。

②アスパラガスはゆでて水を切り、ベーコンの幅と同じ長さ切る。

③ヒジキはもどしてペーパーなどに巻いてしっかり水分を取る。

④ベーコンでタイ、アスパラガスを巻き水溶き小麦粉をうすくつけヒジキをまぶす。

⑤揚げ油をあたたため④を揚げ半分切る。

(海鮮のしいたけつめ)

①生しいたけは、じくを取って内側に片栗粉をまぶす。

②白豆腐はおもしを載せて水気を切り、むきエビ、ホタテは

すりつぶしておく。

③もどしたワカメ、ヒジキ、生姜ともにみじん切りする。

④すべての材料を合わせBで味付けし、Cでかたさを調節し、生しいたけにつめる。

⑤フライパンに油をひき、両面を焼いて火が通ったら最後に鍋はだから、しょうゆを入れ香りをつける。

(ビビンパロール)

①ほうれん草、豆もやしは塩ゆでし、水気をよく切り各調味料Dで味付けしておく。

②ごはんは調味料Eで味付けし、白ごま少々もまぜておく。

③卵2個でうす焼卵を2枚焼き、半分にカットしておく。

④ノリ、うす焼卵、ごはん、ほうれん草、豆もやしをまきすで巻

いて4本つくり、1本を6等分に切る。

(タコと海藻のトムヤムサラダ)

①ポイルタコはサイコロ状にカットし、熱湯に通しておく。

②もどしたワカメと、塩抜きしたとさかのりも熱湯に通しておく。

③タコ、ワカメ、とさかのりはよく水気を切り、調味料Fである。(かぼちゃ焼売)

①かぼちゃは皮をとり適当な大きさにカットし軽く水気をふり電子レンジで4～5分火を通しつぶす。サケの切身も電子レンジで1～2分火を通し身をほぐす。

②かぼちゃ、サケ、とりミンチをよく混ぜ合わせ調味料Gで味付けする。サケの持っている塩分に合わせて塩加減は調整する。この具を12等分し、焼売の皮で包み油で揚げる。