



鯖のケーキサレ タルタル添え

最優秀賞
農林水産大臣賞

塩沢 美香さん（平岡栄養士専門学校栄養士科1年／福岡県）



主な魚介類

・サバ

家族で簡単に作れるので子どものおやつにも朝食にもパーティなどにもおすすめです。魚嫌いな子どもと、一緒に作ることによって食育にもなり魚をもっと身近に感じることができます。カレー風味にすることで鯖の臭みをなくし、子どもの大好きなタルタルソースでより食べやすくしました。

■材料（4人分）／調理時間50分

（16cm×7cm×6cmのパウンド型2個）

さば（切り身）…………… 150g
ミニトマト…………… 8個
ほうれん草…………… 1束（200g）
コーン缶…………… 80g
オリーブ油…………… 適量
塩…………… 適量

<ケーキ生地>

ホットケーキミックス…………… 200g
牛乳…………… 大さじ1
卵…………… 3個
カレー粉…………… 大さじ3
溶かしバター…………… 40g

<タルタルソース>

ゆで卵…………… 2個
らっきょう（甘酢漬け）…………… 40g
マヨネーズ…………… 45g
パセリ（みじん切り）…………… 少々

<つけ合わせ>

サニーレタス…………… 2枚
ミニトマト…………… 4個

■作り方

1 さばを1口大に切り、カレー粉（ケーキ生地用のカレー粉少々を使用）をつけ、5分くらい置く。

2 オリーブ油で焼いて、冷ます。

3 オリーブ油で半分に切ったミニトマト、ざく切りにしたほうれん草をざっと炒め、コーンを加える。ざるに取り、水けをきる。

4 ホットケーキミックス、牛乳、卵、カレー粉を混ぜ、溶かしバターを少しずつ入れながら生地を作る。

5 160℃でオープン予熱しておく。4に2と3を混ぜ合わせ、型に入れる。温めたオーブンを180℃にし、35分焼く。

6 タルタルソースを作る。ゆで卵とらっきょうを刻み、マヨネーズ、パセリと混ぜ合わせる。

7 食べやすく切り、サニーレタスとミニトマトを添える。



手軽におもてなし♪スズキッシュ

最優秀賞
農林水産大臣賞

酒井 貴子さん（アイ・エフ・シー栄養専門学校栄養士養成学科1年／栃木県）



主な魚介類

・スズキ ・ワカメ

卵をミキサーで混ぜることでふわふわの食感となり、魚介とよく合います。

また、ぎょうざの皮をしくことで、気軽に食べられます。

今回はスズキを使用しましたが、四季を感じる魚介をメインとして野菜と藻類で彩ります。

■材料（4人分）／調理時間20分

すずき（刺身用）	100g
わかめ（乾燥）	3g
ミニトマト	80g（8個）
卵	200g（4個）
牛乳	30g
生クリーム	30g
洋風スープの素（顆粒）	5g
塩、こしょう	各適量
ぎょうざの皮	80g（16枚）
モッツアレラチーズ（細切り）	70g
刻みのり（お好みで）	適量

■作り方

- 1 わかめは水で戻し、水けをよくきり、食べやすい大きさに切る。ミニトマトは1/3に切る。
- 2 卵は、白身と黄身に分ける。白身は塩ひとつまみを加えて、ハンドミキサーで泡立てて、角が立つようなメレンゲにする。黄身に牛乳、生クリーム、スープの素、こしょうを加え、ハンドミキサーで軽く混ぜたら、メレンゲと合わせる。
- 3 フライパン（直径24cm）に油（分量外）をひき、ぎょうざの皮をぴったりと敷く。
- 4 モッツアレラチーズ、わかめ、ミニトマトのそれぞれ半量を全体に散らす。2を流し入れる。
- 5 弱火にかけ、表面がプツプツと軽く固まってきたら、残りのモッツアレラチーズ、わかめ、ミニトマト、すずきをのせる。ふたをして弱火で10分焼いたら完成。
- 6 食べやすい大きさに切り、お好みできざみのりをかけていただく。



鰯蒸す あさり汁あんかけ 九条ねぎのせ

水産庁
長官賞

游 宗鑫さん（大阪あべの 辻調理技術研究所 日本料理研究課程1年）



主な魚介類
・ぶり

食材本来の味を生かし、食材のうまみをふやしたあっさりとした一品料理です。
蒸しすぎないように、あんかけのとりみ加減もポイントです。

■材料（4人分）／調理時間43分

ぶり（切り身）	320g
塩、酒	各適量
あさり（大きめのもの）	16個
<あさりのだし汁用>	
水	500ml
昆布	適量
九条ねぎ（白い部分）	4本分
（青い部分）	2本分
油	50ml
水溶き葛粉	適量
<天盛り用>	
九条ねぎ（青い部分）	2本分
ゆずの皮	少々

■作り方

- 1 あさらは水の中で殻をたわしで洗う。
- 2 鍋にあさりとだし汁用の水、昆布を入れて火にかける。殻が開いたら、あさりを取り出し、殻から身をはす。
- 3 九条ねぎは白い部分と青い部分に切り分けて、白い部分は斜めに薄く切って、水にさらす。水けを取る。
- 4 青い部分2本（天盛り用）は縦に切り込んで、2枚を重ねる。さらに斜めに厚さ1mmに切って、水に5分くらいさらし、しっかり水分を取る。
- 5 2のあさりのだし汁はネル地でこして、鍋に入れ、3のねぎも入れて、柔らかくなるまで煮て取り出す。水溶き葛粉を入れてとろみをつける。
- 6 2本分の青いねぎは油とミキサーに入れて攪拌する。
- 7 ぶりは厚さ2cmのそぎ切りし、塩をふり、約15分おく。水で洗って水けを拭き、酒をふって3分蒸す。
- 8 器にぶりを盛り、あさりの身を添える。5のあさりのあんをかけ、4のねぎを天盛りする。6のねぎ油を周りに少しかける。ゆずの皮を散らす。



イワシでフレンチトースト

天野 みどりさん（主婦／愛媛県）

水産庁
長官賞



主な魚介類
・イワシ

どこから見ても普通のフレンチトーストですが、中にはイワシがたっぷり入っています。トマトとチーズが味のアクセントとなり、香草のかおるイワシが卵と牛乳でやさしい味わいです。またソースをつけると味に変化があり、魚ぎらいの人でもパクパク食べられる不思議なお魚のフレンチトーストです。

■材料（4人分）／調理時間25分

いわし（三枚におろしもの）…………… 6尾分
スライスチーズ…………… 6枚
トマト（ミディ）…………… 6個
＜卵液＞
卵…………… 2個
牛乳…………… 200ml
砂糖…………… 小さじ1
フランスパン（幅2.5cmの厚切り）…………… 4枚
パン粉…………… 50g
乾燥パセリ…………… 大さじ1
乾燥バジル…………… 大さじ1
塩、こしょう…………… 各適量
サラダ油…………… 大さじ1
バター…………… 大さじ2
＜ソース＞
ケチャップ…………… 大さじ2
ウスターソース…………… 大さじ1
野菜ジュース…………… 大さじ2
＜つけ合わせ＞
フリルレタス、ペビーリーフ…………… 各適量

■作り方

- 1 いわしに塩、こしょう各少々をふる。
- 2 卵を溶きほぐし、牛乳、砂糖、塩、こしょう各少々を入れ混ぜ合わせる。
- 3 フランスパンのまわりを残し、中身を全部くり抜く。2の中に4～5分浸す。
- 4 パン粉と乾燥パセリとバジルを混ぜ合わせ、いわしの両面につける。
- 5 スライスチーズは半分に切る。トマトは薄く切る
- 6 3のフランスパンの中にチーズ、トマト、4のいわしを隙間なく詰め込み、2を大さじ2、回しかける。
- 7 その上にパン粉に乾燥パセリとバジルを混ぜ合わせたものを表面が平らになるようにのせる。2を大さじ2～3、回しかける。
- 8 フライパンを熱し、サラダ油を入れ、弱火で6～7分焼く。ひっくり返し、バターを加えて、こんがりと焼き色がつくまで焼く。
- 9 ソースの材料を混ぜ合わせて、皿に敷き、8のをのせる。つけ合わせの野菜を添える。



鯛ムースの小松菜スープソース

大日本水産会
会長賞

高野 勢津子さん（JF宮崎漁連推薦／宮崎調理製菓専門学校1年）



主な魚介類

・タイ

鯛を3枚におろした時、小骨を骨抜き等で全部抜きます。鯛のすり身は、蒸しすぎないこと、スープソースに貝の汁を入れて味に深みをだし、トッピングの鯛の皮はカリカリになるまで火を通すのがポイントです。

■材料（4人分）／調理時間50分

<鯛のムース>

鯛（3枚におろしたもの）	140g
白ワイン	10g
玉ねぎ	35g
バター	4g
牛乳	100g
鯛のあら汁	40g
生クリーム	100g
洋風スープの素（顆粒）	2g
塩	2g
卵白	40g

<小松菜のスープソース>

小松菜	100g
鯛のあら汁	60g
玉ねぎ	35g
バター	4g
白ワイン	5g
洋風スープの素（顆粒）	4g
バジル（生の葉）	3枚くらい
ほたてのだし汁（酒蒸して出た汁）	10g
塩	適量

<トッピング>

鯛の皮	20g
パプリカ（赤、黄）	各20g
バジル（生の葉）	4枚
バター	8g
小麦粉	5g
塩、こしょう	各適量

■作り方

<鯛のムース>

- 1 鯛は小骨を抜いて皮を取り、1cmくらいに切って、白ワインをふりかける。
- 2 玉ねぎをみじん切りにし、バターで色づくまで炒める。
- 3 1の鯛、2の玉ねぎ、牛乳をフードプロセッサーにかけ、すり身を作る。
- 4 鯛のあら汁、生クリーム、塩、スープの素を入れ、さらにフードプロセッサーにかけ、さらに混ぜ合わせる。
- 5 卵白に塩をひとつまみ（分量外）入れ、固めに泡立てる。
- 6 4と5を混ぜ合わせる。
- 7 セルクル（直径6.5cm×4cm）の底をアルミホイルでふさぎ、6を入れる。蒸し器で5～8分間蒸す。

<小松菜のスープソース>

- 1 小松菜は2cmくらいに切ってゆでる。
- 2 玉ねぎをバターで炒め、鯛のあら汁、小松菜、白ワイン、スープの素をフードプロセッサーにかけ、さらに混ぜ合わせる。
- 3 バジルのみじん切り、ほたてのだし汁を入れ、塩を加えて味を調える。

<トッピング>

- 1 フライパンを熱し、バターを溶かす。せん切りのパプリカを軽く炒めた後、塩、こしょう、小麦粉をまがした鯛の皮を入れて炒め、カリカリにする。

<仕上げ>

- 1 皿の中央に鯛のムースを置き、周りに小松菜のスープソースを注ぐ。
- 2 ムースの上にトッピングを飾る。



大日本水産会
会長賞

海のオープンオムレツ

森田 昌子さん（JF熊本漁連推薦／主婦）



主な魚介類

・タイ ・タコ ・イカ

卵と具材を混ぜフライパンで焼くとき、焦がさないように注意します。
朝食や子供のおやつにもお奨めです。

■材料（4人分）／調理時間30分

たい
（三枚におろし骨と皮を取ったもの）… 200g
ゆでたこの足… 80g
いか（胴の開き）… 80g
玉ねぎ… 100g
パプリカ（赤）… 50g
ピーマン… 20g
ゆでたじゃがいも… 100g
ゆでたさつまいも… 50g
塩（魚と野菜用）… 小さじ1/4
こしょう（魚と野菜用）… 少々
＜卵液＞
卵… 5個
塩… 小さじ1/5
粉チーズ… 大さじ3
オリーブ油… 大さじ1と1/2
バター… 大さじ1と1/2
バジル（生の葉）… 適量
トマトケチャップ… 大さじ4

■作り方

- 1 玉ねぎは粗みじん切り、パプリカ、ピーマン、じゃがいも、さつまいもは1cm角に切る。
- 2 たいは2cm角、たこ、いかは1cm角に切る。
- 3 フライパンにオリーブ油、バター各半量を入れ、1・2の順にいため、塩、こしょうをし、バットに出して冷ましておく。
- 4 ボウルに卵を割りほぐし、塩、粉チーズを混ぜ、3を加えて混ぜ合わせる。
- 5 フライパンにクッキングシートを敷き、残りのオリーブ油、バターを入れ、4を流し入れる。上にもクッキングシートをかぶせて、ふたをして10分ほど弱火で蒸し焼きにする。最後に裏返し、軽く焼き色を付ける。
- 6 切り分けて皿に盛り、バジルの葉をのせ、好みにトマトケチャップを添える。



パオチャオバーユイバオ

泡椒鮫魚煲(鯖と漬け野菜のピリ辛土鍋煮込み)

日本放送協会
会長賞

松田 雄大さん（大阪あべの 辻調理技術研究所 中国料理研究課程1年）



主な魚介類

・サワラ

カルピス酢に漬けこむことで泡菜のような味が即席でできます。
鯖の旨味を煮汁に移すことでやみつきな土鍋になります。

■材料(4人分)／調理時間45分

さわら(切り身)……………	600g
＜さわらの下味＞	
塩、胡椒、老酒(ラオチュー)、卵白、片栗粉	
毛湯(ガラスープ)……………	300ml
姜末(しょうがの粉末)、	
蒜泥(すりつぶしたんにく)……………	各大さじ1
西芹(セロリ)……………	30g
泡菜(白菜)……………	20g
きくらげ……………	20g
高菜……………	20g
キムチ……………	60g
豆腐(絹ごし)……………	20g
泡辣椒(赤唐辛子)……………	4本
青ねぎ……………	20g
朝天辣椒(四川の大ぶりの唐辛子)……………	8本
辣油(ラー油)……………	適量
香菜……………	適量
油……………	適量
老酒、砂糖、しょうゆ、塩……………	各適量
水溶き片栗粉、麻油(ごま油)……………	各適量
カルピス原液……………	100ml
千鳥酢……………	100ml
砂糖……………	大さじ3
レモン汁……………	1/4個分
麻油……………	大さじ2
泡辣椒(赤唐辛子)……………	1本
しょうがのせん切り……………	適量

■作り方

- 1 カルピス、酢、砂糖、レモン汁を合わせておく。麻油を鍋に入れ、泡辣椒を入れて炒め、香りを出す。しょうがを加えて火を止める。
- 2 西芹、泡菜、きくらげを細かく切り、1に30分漬け込む。
- 3 さわらは長さ4cmに切る。下味(片栗粉以外)をつける。
- 4 さわらに片栗粉をまぶして175℃の油でしっかりと揚げる。ザーレンに上げ、油をきる。
- 5 泡辣椒を油で炒めて香りと辛みを移す。姜末、蒜泥を入れて、炒めて香りを出す。
- 6 2の具材、高菜、キムチを加えて炒め、鍋肌に老酒をかけて、毛湯を加える。
- 7 豆腐、さわらを加えて煮込む。しょうゆ、2の液適量、塩、砂糖を加えて調味する。水溶き片栗粉でとろみをつけ、麻油をかける。
- 8 熱した土鍋に7を移す。朝天辣椒を鮮やかになるまで炒める。
- 9 土鍋の上に青ねぎ、朝天辣椒、辣油、香菜を盛り付ける。



小イワシと大根麺のカラフル炒め

大中 久子さん（会社員／広島県）

日本放送協会
会長賞



主な魚介類

・イワシ

切り干し大根を麺に見たて、小イワシを加えて旨みを引き出しました。
さきイかもわずかですが、ポイントの一つです。作り置きできます。

■材料(4人分)／調理時間20分

小いわし(上身)……………	150g
さきいか(ソフトタイプ)……………	20g
切り干し大根(乾燥)……………	60g
ピーマン(赤・黄・緑)……………	各1個
生しいたけ……………	4枚
大葉……………	8枚
焼肉のタレ(甘口・あれば自家製)…	大さじ3
<A>	
オリーブ油……………	1/2カップ
塩麹……………	小さじ1/3
にんにく……………	1片
赤唐辛子……………	1本

■作り方

- 1 小いわしは塩水(分量外)できれいに洗い、水けをしっかりと拭く。
＜A＞を混ぜ合わせ、いわしを浸す。
- 2 切り干し大根を軽く洗い、水に浸して戻し、水けを絞っておく。
- 3 ピーマン、生しいたけ、大葉はせん切り、さきいかは食べやすい長さ
に切って②に混ぜておく。
- 4 小いわしを＜A＞から引き上げる。フライパンでさっと焼き、パットに
取り出す。
- 5 残りの＜A＞の油大さじ1と1/2を加え、ピーマンと生しいたけを入れ
て軽く炒める。②の切り干し大根といかを加え、さらに炒めて小いわ
しを戻し、焼肉のタレを全体にからめて味を調える。
- 6 器に盛り、せん切りの大葉を添える。

プロを目指す学生部門（家族で楽しむお魚料理）

鯛のミルフィーユ寿司～ムースとともに～

太田 直央さん

（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）

日本のお寿司を少し洋風にアレンジしました。お寿司の付けあわせは日本ではガリを使いますが、色々な種類の野菜で同じ味付けをすることで複数の食感の「ガリ」と共にお寿司を楽しめます。



主な魚介類

- ・タイ
- ・アサリ
- ・アオサノリ

■材料（4人分）／調理時間50分

たい… 1/2尾（寿司用）	150g
（ムース用）	100g
あさり	80g
（酒蒸し用に白ワイン）	80ml
あおのり	10g
ご飯	米2カップを炊いたもの
寿司酢	適量
アガー（製菓用の凝固剤）	1.5g
こしょう（黒）	適量
すだち	1個
<つけ合わせ野菜>	
パプリカ（赤、黄）	各 1/2個
にんじん	10g
ズッキーニ	10g
大根	10g
甘酢	100ml
<A>	
白ワイン	適量
淡口しょうゆ	適量
バルサミコ酢	適量
	
生クリーム	200ml
バター	50g
卵	2個
粉ゼラチン	3g
塩	適量



日本おさかな
マイスター
協会賞

作り方

- 1 たいは身を薄く切る。寿司用のたいを<A>に約7分漬ける。
- 2 あさを酒蒸しにする。その蒸し汁100mlにアガーを加えて固める。
- 3 残りの蒸し汁と寿司酢をご飯に混ぜ寿司飯を作る。その寿司飯の半量に酒蒸しにしておいたあさを、残りの半量にはあおのりを混ぜておく。
- 4 ムース用のたいとを混ぜ、ミキサーにかけて冷やし固める。
- 5 <A>からたいを取り出し、残りの汁を煮詰めてソースを作る。
- 6 つけ合わせの野菜類はくり抜いてゆで、甘酢に漬ける。
- 7 あさり米、2、あおのり米、漬けた1のたいの順に重ねて形を作る。
- 8 7に5のソースを塗り、バーナーで表面を軽くあぶる。
- 9 すだちは薄い輪切りにする。
- 10 器に8とムースをのせ、つけ合わせを盛り付け、寿司の間にすだちをはさむ。ムースにこしょうをふる。

お魚料理チャレンジ部門（フライパンで簡単お魚料理）

鯛のミルフィーユ仕立て～トマトとマスタードの2色ソース～

佐野 光さん

（三重県水産物消費拡大促進協議会推薦／三重県立亀山高等学校総合生活科3年）

見た目にこだわり、フライパンで手軽に作れるのにお店のフレンチのようにオシャレに仕上げました。魚は鯛を選び、白身魚に合うようにホワイトソースにし、たっぷりの野菜と和えました。三重県産のあおさをクリームソースに入れることで、より磯の風味を感じることができます。パイではさむことで食感も楽しめるようにしました。骨をしっかりと取り除くことで小さな子供でもお年寄りでも食べやすい料理です。お祝い料理にもピッタリです。



主な魚介類

- ・タイ
- ・アオサノリ

■材料（4人分）／調理時間30分

たい（切り身）	4切れ
あおさのり（乾燥）	4g
じゃがいも	1/2個
にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2パック
冷凍パイシート	1枚半
サラダ油	適量
バター	10g
小麦粉	大さじ1
牛乳	200ml
塩、こしょう、洋風スープの素（顆粒）	各少々
タイム	適量
<マスタードソース>	
マヨネーズ	大さじ1と1/2
粒マスタード	小さじ1/2
牛乳	大さじ1/2
砂糖	少々
<トマトソース>	
トマトピューレ	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1
スープストック	大さじ1

作り方

- 1 あおさのりは水に戻して、水けをきる。
- 2 じゃがいも、にんじんは薄切りにして下ゆでをする。玉ねぎは薄切りに、しめじは石づきを取ってほぐす。
- 3 冷凍パイシートを室温に戻し、4等分に切る。フライパンに少量の油を入れ、パイシートを入れ、こんがりと揚げ焼きにする。パイをフライパンから取り出す。
- 4 フライパンの余分な油をふき取ったら、たいを皮面からこんがり焼き取り出す。冷めたら4等分に切る。
- 5 そのままのフライパンにバターを溶かし、2の野菜、小麦粉の順に炒める。
- 6 牛乳、スープの素を入れてとろみが出るまで煮詰める。1のあおさを加えて軽く混ぜ、塩、こしょうで味を調える。（A）
- 7 パイ生地の厚みを半分にし、パイ→たい→A→パイ→たい→A→パイの順を重ねる。
- 8 2色のソースは材料をそれぞれ混ぜ合わせて、皿に飾る。7を盛り付けて、上にタイムを彩りよく飾る。



審査委員長
特別賞

プロを目指す学生部門（家族で楽しむお魚料理）

Rising Sake

万寿 理真さん

（北海道三笠高等学校食物調理科3年）

脂が乗った鮭をシンプルにバターで焼き、北海道民のソルフードである「いももち」でまろっと包み込みました。あっさりとした味付けなので、鮭本来のうま味とじゃがいもの甘さが引き立ちます。



主な魚介類

・サケ



■材料（4人分）／調理時間50分

さけ（切り身）……………	120g
（新巻き鮭でもよい）	
バター……………	5g
塩、山椒……………	各少々
サラダ油……………	適量
＜いももち＞	＜春菊あん＞
じゃがいも	水……………
（裏ごしたもの）…	180g
片栗粉……………	25g
塩、こしょう…	各少々
＜ホワイトソース＞	
薄力粉……………	10g
酒……………	60ml
牛乳……………	75ml
バター……………	10g
卵黄……………	3g
＜衣＞	
薄力粉……………	適量
卵……………	1個
えびみりんせんべい…	30g
揚げ油……………	適量
	水……………
	500ml
	利尻昆布……………
	5g
	さけ節……………
	15g
	春菊（葉のみ）…
	20g
	A
	酒……………
	60ml
	みりん……………
	20ml
	塩……………
	適量
	薄口しょうゆ…
	適量
	葛粉
	（または片栗粉）…
	適量
	＜あしらい＞
	白ねぎ……………
	5g

作り方

- 1 春菊あんのだし汁を作る。鍋に水、昆布を入れて火にかける。沸騰直前で、昆布を引き上げて差し水（沸騰をしめるために水を適量加えること）をする。さけ節を入れて、軽く沸いたら火を止め、アクを取ってこす。
 - 2 いももちを作る。じゃがいもを皮付きのまま柔らかく蒸し、皮をむいて裏ごし、180g用意する。冷めないうちに片栗粉と塩、こしょうを入れて、よくこねる。
 - 3 さけは30gくらいの角切りにする。軽く塩をふっておく。
 - 4 フライパンにサラダ油をひき、さけを焼いて山椒をふる。
 - 5 ホワイトソースを作る。薄力粉はふるう。牛乳は温めておく。鍋にバターを入れ、火にかけて溶かし、薄力粉を加えて炒める。
 - 6 火からおろしてぬれぶきんの上に置いて粗熱を取る。卵黄を加え、しっかりと混ぜる。
 - 7 牛乳を少しずつ入れ、均一に混ぜたら、再び火にかけ、とろみがつくまで煮詰める。これを2に加えて混ぜる。
 - 8 4を7のいももちで包み込み、丸く形を整える。
 - 9 8に薄力粉、溶き卵、砕いたえびみりんせんべい順で衣を付ける。180℃の油で揚げる。
 - 10 春菊あんを作る。春菊を塩ゆでし、1のだし汁300mlとミキサーにかけて攪拌し、ざるでこす。鍋に入れ、Aを加えて調味し、水溶き葛粉を入れてとろみをつける。
 - 11 器に春菊あんを入れ、9のをせ、長さ3cmくらいの白ねぎのせん切りをのせる。
- ＊新巻き鮭の場合は、海水くらいの塩水に半日～1日くらいつけ、塩抜きをして使用する。

お魚料理チャレンジ部門（フライパンで簡単お魚料理）

タチウオのトマトソースムニエル

鈴木 悠菜さん

（静岡県おさかな普及協議会推薦／静岡県立藤枝北高等学校総合学科3年）

タチウオは塩焼きや煮物でよく食べますが、今回はムニエルにしました。トマトソースの酸味がふわっとしたタチウオの美味しさを引き立てます。オクラとパプリカとミニトマトをのせて彩りよく盛りつけました。魚が苦手な人でも食べやすいと思います。



主な魚介類

・タチウオ



■材料（4人分）／調理時間30分

たちうお……………	1尾
片栗粉……………	大さじ2
バター……………	大さじ1
油……………	大さじ1
塩、こしょう……………	各適量
パプリカ（黄）……………	1/4個
オクラ……………	2本
ミニトマト……………	適量
＜トマトソース＞	
トマト（完熟のもの）……………	中1個
オリーブ油……………	大さじ1/2
にんにく……………	1片
洋風スープの素（固形）……………	1/2個
塩、こしょう……………	各適量
片栗粉……………	小さじ1/2（水で溶く）

作り方

- 1 たちうおは洗い、水けをよく取る。食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふる。
- 2 両面に片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにバターを溶かし、油を入れ、たちうおを焼く。
- 4 パプリカは細切りにする。オクラはゆでて小口切りにする。ミニトマトは6等分のくし切りにする。
- 5 トマトソースを作る。トマトは湯むきし、大きめに切る。
- 6 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、おろしたにんにくを入れて炒め、香りを出す。
- 7 トマトを入れ、少し煮たらスープの素、塩、こしょうを入れ、味を調える。
- 8 トマトのかけらが残るくらい煮たら、水溶き片栗粉を入れてとろりとさせる。
- 9 皿にたちうおを並べ、トマトソースをかけ、パプリカ、オクラ、ミニトマトをのせる。

プロを目指す学生部門（家族で楽しむお魚料理）

まるごと玉葱と秋刀魚のみぞれ煮

尾形 将さん

（北海道三笠高等学校食物調理科2年）

秋刀魚には青魚特有のくさみがあるので、塩を振って余分な水とともに取り除きます。ナツメグを入れることで風味が良くなります。つみれをブイヨンで煮るときは、アクを丁寧に取り除いてください。



主な魚介類

・サンマ



■材料（4人分）／調理時間50分

さんま	3尾
玉ねぎ	4個
にんじん	50g
いんげん	4本
ブイヨン	1.5L
クローブ	4本
白ワイン	50ml
塩、こしょう（白）	各適量
チェダーチーズ	48g
パセリ（みじん切り）	少々
<A>	
塩、こしょう（白）	適量
ナツメグ	適量
とき卵	8g
水溶き片栗粉	2g

作り方

- さんまは大名おろし（細長い魚を三枚におろすこと）にして、中骨、腹骨を取り、塩をふる。
- 玉ねぎは中心部分からくり抜いて器にする。ブイヨンで沸かし、クローブを入れ、玉ねぎが柔らかく透明になるまで煮込む。玉ねぎはバットなどに取る。
- くり抜いた玉ねぎはフードプロセッサーにかけてみじん切りに、にんじんは長さ3cmのジュリエヌ（せん切り）、いんげんは3cm長さの細切りにする。
- さんまをボウルに張った水に通し、ペーパータオルで水けを取る。皮を取り、包丁などでミンチ状にし、さらにすり鉢でする。<A>の調味料を加え、ねばりが出るまですり混ぜる。
- 直径1.5cmの球形にする。②で残ったブイヨンに白ワインを加えて沸かし、さんまの団子を入れて、しっかりとアクを取りながら火を通す。にんじんとみじん切りの玉ねぎも加えて煮込む。
- 火が通ったら、塩、こしょうで調味し、仕上げにいんげんを加える。
- 煮込んだ②の玉ねぎカップに⑥を詰める。上にチェダーチーズをのせ（ふたをするように）、200℃のオーブンで5分間加熱する。みじん切りにしたパセリをかける。

お魚料理チャレンジ部門（フライパンで簡単お魚料理）

山芋とアジとえびタルタルはさみ焼き

砂川 董さん

（愛知県立佐屋高等学校生活文化科3年）

れんこんを入れることによってモチモチとした食感をうみだしています。えびとアジが少し大きめなので食べごたえのある食感になっています。中のモチモチに対し、外は山芋のシャキシャキした食感がアクセントです。



主な魚介類

・アジ



■材料（4人分）／調理時間27分

あじ（三枚におろしたもの）	140g
えび	100g
れんこん	160g
にんじん	60g
しいも	600g
薄力粉	適量
酒	少々
しょうゆ	大さじ1
油	適量
<つけ合わせ>	
トマト	適量
大葉	4枚

作り方

- あじは身を5mm角、えびは頭を取り除き、皮を取って5mm角に切る。
- れんこんは皮をむいて、すりおろす。
- にんじんは細かいみじん切りにする。
- ①と②と③を合わせたら、酒、しょうゆを加えてよく混ぜる。
- しいもは皮をむいて、厚さ5mmくらいの輪切りにする。
- しいもの内側に薄力粉を少々つけ、2枚の間に④をはさむ。周囲に軽く薄力粉をまぶす。
- フライパンに油をひき、⑥を入れて両面焼く。きつね色に焼き色がついたら、火を消して、フライパンのフタをして蒸しながら火を通す。

プロを目指す学生部門（家族で楽しむお魚料理）

秋刀魚ロール

大達 春香さん

（三重県立相可高等学校食物調理科2年）

細長い秋刀魚で野菜などを巻きました。つまようじでとめる時にしっかりと巻くとキレイな型にでき上がります。



主な魚介類
・サンマ

■材料（4人分）／調理時間50分

さんま	6尾
なす	100g
しめじ	60g
カチョカヴァッロ（イタリア産の生チーズ）	60g
梅干し	1個
白みそ	大さじ4
濃口しょうゆ	大さじ3
油	適量
＜つけ合わせ＞	
ピーマン	25g
パプリカ（赤、黄）	各25g

作り方

- 1 さんまは三枚におろし、骨を取る。
- 2 なすは棒状に切る。しめじは軸を取り小房に分ける。なすとしめじを油でしっかりと炒める。
- 3 カチョカヴァッロを切り、バーナーで炙り、食べやすく切る。梅干しは種を取りたく。
- 4 さんま8枚に炒めたなす、しめじ、チーズをのせて巻き、楊枝で留め、濃口しょうゆを塗る。
- 5 さんま4枚に白みそを塗って、炒めたなす、しめじ、梅干しをのせて同じように巻く。
- 6 巻いたものを160℃のオーブンで焼く。
- 7 ピーマン、赤と黄のパプリカを好みの型で抜き、油で揚げる。
- 8 6のさんまロールを皿に盛り、7を飾る。



お魚料理チャレンジ部門（フライパンで簡単お魚料理）

たらがふんわりになんじん揚げ

倉富 母恵香さん

（山口県立厚狭高等学校総合家庭科2年）

にんじんをいっしょに揚げ、色が彩やかになります。にんじんが甘く、苦手な人でも食べられると思います。くずれないように、しっかり衣ににんじんをつけるときれいな形になります。



主な魚介類
・たら

■材料（4人分）／調理時間30分

たら（または白身魚）	4切れ
にんじん	大2本
小麦粉	大さじ2
塩、こしょう	各少々
梅干し	適量
大葉	12枚
サラダ油	適量
＜A＞	
卵	1個
小麦粉	1/2カップ
焼酎	25ml
＜つけ合わせ＞	
大葉	適量
大根おろし	適量
ポン酢	適量

作り方

- 1 たらは太めの拍子切りにして、塩、こしょうをし、5～6分おいたらペーパータオルで水けを取る。
- 2 にんじんは皮つきのまま短めのせん切りにし、小麦粉をまぶす。
- 3 梅干しは種を取ってくずし、大葉に少しずつのせる。
- 4 3の大葉で1の魚を包む。
- 5 <A>の材料をよく混ぜ合わせ、なめらかな衣生地を作る。
- 6 4の魚に5の衣をしっかりつけ、手のひらに広げたにんじんをつける。ぎゅっとにぎってまとめる。
- 7 にんじんがとれないようにしながら170℃の油で揚げる。
- 8 皿に7をのせ、大葉と大根おろしを添える。好みにポン酢をつけていただく。

