

第21回シーフード料理コンクール



〇〇〇



おいしい おうち ギョはん
レシピブック



Recipe Book



今年度開催の第21回シーフード料理コンクールは、全国から寄せられた3,451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作品が最終書類審査に臨み、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、実技審査と表彰式の実施を9月に見送ることを決定、全て書類審査での開催となりました。各作品を考案された出場者様のレシピに基づき、服部栄養専門学校の全面的なご協力のもと料理再現と写真撮影を行い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ィ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、魚介藻料理を作り・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。

2021年3月



- ・大さじ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、オーブン、フードプロセッサーなどはご使用の機種の使用説明書に従って、正しくお使いください。
- ・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！





ブリチャーシュー

庄 孝志さん
自営業

京都府

審査委員から一言

コーディネーションが美しく、食欲が出る作品。
作り方が簡単で、お酒のつまみだけでなく、
ごはんにも合い、おうちの定番おかずになりそう。

作り方

- ①ボウルに[A]を入れ、皮をむいてつぶしたにんにくとすりおろししょうが汁を加え混ぜてたれを作る。
- ②ぶりは3~4mm厚さのそぎ切りにする。フライパンにごま油を薄くのばして熱し、ぶりを入れ、両面3~4秒ずつ焼き色がつくように焼き(中は少しレアくらいの状態)①のボウルに入れ15分漬け込む。
- ③大根は皮をむきすりおろして、ざるに入れる、水けを2/3量程絞り、レモン汁大さじ1を加え混ぜる。かいわれ菜は根を除き半分に切り、大葉とみょうがは半分に切って

主な魚介藻類／ぶり

材料・2人分

ぶり(刺身用さく) … 300~350g
(または切った刺身約16切れ)
ごま油 … 適量
大根 … 1/4本(約200g)
レモン汁 … 1/2個分

●薬味

かいわれ菜 … 1パック
大葉 … 5枚
みょうが … 1個

●たれ

にんにく … 2かけ
しょうが … 30g
[A] 薄口しょうゆ、ごま油 … 各大さじ1
しおりゅう、みりん、オイスターソース … 各大さじ2
酒 … 大さじ4
水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1を水小さじ2で溶く)
粗びきこしょう … 適量

細切りにし、合わせて水に放ち、ざるに上げて水けをきる。

④ぶりをキッチンペーパーの上で汁けを拭き取る。②の残ったたれをざるでこして鍋に移し火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけてかけだれを作る。

⑤器にぶりを並べて④を適量かけ、粗びきこしょうをぶりかける。③の薬味をのせて大根おろしを添える。



海に浮かぶ白いフラン 魚介のスープ仕立て

岡林 龍平さん

高知情報ビジネス＆フード専門学校調理経営学科1年

高知県

審査委員から一言

色合いが良く、美しい一皿。
食材をきちんと利用していて、素材の味出しの基本が踏まえている。

作り方

①スープを作る。えびの殻(飾り用に頭の部分を少し残す)は乾煎りする。サラダ油小さじ2(分量外)でにんじん、玉ねぎ、つぶしたにんにくを炒め、えびの殻と、炒めたおとめだいのあらを鍋に入れて、白ワイン、トマト、水を加えて20分煮てからこす。これを300mlまで煮詰め、塩とゆずの果汁で味をととのえる。

②おとめだいの切り身とえび30g、塩をフードプロセッサーにかけ、そこにバターで炒めた玉ねぎと卵、豆乳、生クリーム、白ワイン、カイエンペッパー、こしょうを入れ、さらに回してから裏ごしする。

主な魚介藻類／たい・くるまえび

(材料・2人分)

●魚介のフラン

おとめだい … 85g(あらを取っておく)
くるまえび … 80g(殻を取っておく)
玉ねぎ(みじん切り) … 1/8個分

卵 … 40g
豆乳、生クリーム … 各30g
白ワイン、バター … 各10g
塩 … 1g

こしょう、カイエンペッパー … 各少々
ディル、オレガノ、好みのハーブ … 各適量

●スープ

くるまえびの殻 … 50g
おとめだいのあら … 130g
にんじん、玉ねぎ(粗みじん切り) … 各25g
にんにく … 1かけ
白ワイン … 50g
トマト(粗みじん切り) … 1/4個分
水 … 600ml
塩 … 2g
ゆずの果汁 … 10ml

●飾り用

パプリカ(赤、黄) … 各1/6個
ゆずの皮(針切り) … 1cm分

③みじん切りにしたディルとオレガノ(飾り用に少し残しておく)と、残しておいたえび50gをぶつ切りにして、②に入れて混ぜる。2等分にわけてラップに包み、蒸し器で10分蒸す。

④飾り用の各パプリカをひし形に切り、①のスープに入れ、短時間で少し火を通して。

⑤皿に③のフランをのせ、周りに④を流して、残しておいたえびの殻、ディルとオレガノ、ゆずの皮、好みのハーブを飾る。



お魚だんごのスープカレー

木戸 ひかりさん
藤女子中学校1年

北海道

主な魚介藻類／さけ、あさり、こんぶ

- （材料・2人分）
- お魚だんご
さけ（切り身）… 2切れ
卵白 … 1/2個分
片栗粉 … 小さじ2
塩、こしょう … 各少々
 - カレースープ
玉ねぎ … 小1個
にんにく、しょうが … 各1かけ
サラダ油 … 大さじ1
カレー粉 … 小さじ1と1/2
ガラムマサラ、ナンプラー … 各小さじ1
昆布だし汁 … 500ml
トマトジュース … 100ml
バジル … 2本
塩 … 小さじ1/4
 - 具
あさり … 200g
ごぼう … 1/2本
ピーマン（赤、黄、緑）…各1個
まいたけ … 1/2個
れんこん … 小1節
揚げ油 … 適量
 - ターメリックライス
米 … 2合
ターメリック … 小さじ1/3

作り方

- ①さけは皮と骨を取り、細かくたたき、卵白、片栗粉、塩、こしょうを加えてよく混ぜ、丸めてだんごを4つ作る。
- ②カレースープを作る。玉ねぎはみじん切り、にんにくとしょがははりおろす。深めのフライパンに油をひき、玉ねぎを入れて強火で炒める。濃い茶色になったら、にんにくとしょがを入れて中火で炒める。香りが出てきたら、カレー粉、ガラムマサラを入れ、弱火で炒める。昆布だし汁、トマトジュース、バジルの茎の部分をみじん切りにしたものを入れて煮る。
- ③④に①のお魚だんご、あさりを入れて、あくを取りながら煮る。大きめのささがきにして素揚げしたごぼうを入れ、ナンプラー、塩で味をととのえる。
- ⑤縦に4つ切りにした各ピーマン、小分けにしたまいたけ、5~6mm厚さに切ったれんこんをそれぞれ素揚げにして盛る。バジルの葉を飾る。
- ⑥ターメリックを入れて炊いたご飯を添える。

審査委員から一言

さけを使った本格カレーというアイディアと
様々な魚介藻類のだしを利用されていて良い。
さけのほかにもご当地のお魚でも作れるレシピは
たくさんの人々に愛されそう。



三海丼

上田 安希さん
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2年

富山県

主な魚介藻類／しろえび、べにずわいがに、こんぶ

- （材料・2人分）
- しろえび … 140g
べにずわいがにの身 … 40g
おぼろ昆布 … 適量
みつば … 2本
白髪ねぎ … 白ねぎ4cm分
 - 衣
卵黄 … 1個分
水 … 100ml
薄力粉 … 60g
 - だし汁
だし汁 … 210ml
しょうゆ、みりん … 各小さじ1
塩 … ひとつまみ
 - かに飯 ※炊いたものを1人70g使用
米 … 2合
しょうゆ … 大さじ1
酒 … 大さじ2
みりん … 大さじ1/2
塩 … ひとつまみ
(打ち粉用)薄力粉 … 適量

作り方

- ①かに飯は分量の調味料を入れ、2合分の水を加えて炊く。炊けてから、かにの身を入れて10分蒸らす。
- ②しろえびはひげを切り、打ち粉をまぶす。卵黄と水を合わせて卵水を作り、100g分をボウルに入れ、ふるった薄力粉を加え混ぜ衣を作る。衣をしろえびにまぶす。
- ③大きめのみそこし用のざるとお玉を一度油の中にくぐらせ、みそこし用のざるに②を広げるように入れる。170~180°Cに熱した油に入れ、上からお玉でしろえびを押さえて揚げる。
- ④器にかに飯を丸くのせ、上に③をかぶせ、おぼろ昆布、白髪ねぎ、みつばの葉をのせる。
- ⑤だし汁は材料をひと煮立ちさせ器に入れる。そのままかき揚げ丼として食べ、途中、だし汁をかけてお茶漬けにしていただく。

審査委員から一言

富山の海の幸を一品で食べられるよう
工夫した点が良かった。
かき揚げは、ごはんに合うし、
2種類の味の変化も楽しい。



たホ焼き（和風エスカルゴバターソース）

佐々木 英江さん
会社員

宮城県

主な魚介藻類／ほや

〔材料・2人分〕

- たホ焼き
- ほや(むき身) … 100g
- 日本酒 … 50ml
- 卵 … 30g
- 水 … 150ml
- たこ焼き粉 … 63g
- 植物油 … 少々
- 和風エスカルゴバターソース
- バター … 12g
- 大葉 … 2枚
- にんにく … 1g
- 玉ねぎ … 10g
- 塩、こしょう … 各少々
- 飾り用
- のり … 少々
- 大葉 … 1枚

〔作り方〕

- ①ほやは日本酒で酒蒸しにし、たこ焼きの具の大きさに切る。
- ②卵を溶きほぐし、①の酒蒸しの汁と水を加え、たこ焼き粉に加え混ぜる。(A)
- ③熱したたこ焼き器に植物油をひき、(A)と①のほやを入れて焼く。
- ④和風エスカルゴバターソースを作る。バターは室温に戻し、白くなるまでかき混ぜる。大葉、にんにく、玉ねぎはみじん切りにして加えよく混ぜる。塩、こしょうを加えて味をととのえる。
- ⑤焼き上がったたホ焼きに和風エスカルゴバターソース、小さく切ったのりをのせ、大葉と一緒に盛りつける。

審査委員から一言

ネーミングやたこ焼きにほやを入れるなど地元愛あふれるアイディアも素晴らしい、ほやの蒸し汁も使うところが良かった。この料理ではやが沢山の人に食べてもらえることを期待。



ツバスのパイ～和風味噌ソース添え～

世古口 果音さん

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3年

三重県

主な魚介藻類／つばず

〔材料・2人分〕

- つばず … 1尾(切り身なら約200g)
- 玉ねぎ、しめじ … 各1/2個
- トマト … 1個
- パイシート(冷凍)(10×20cm) … 1枚
- サラダ油 … 小さじ2
- 塩、こしょう … 各少々
- 卵 … 1/2個
- 生クリーム … 100ml
- 白みそ … 大さじ2
- 塩 … ひとつまみ
- ベビーリーフ … 適量

〔作り方〕

- ①玉ねぎは薄切りにし、しめじは小さくほぐし、トマトは角切りにする。フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎ、しめじ、トマトを炒める。
- ②つばずをさばき、皮を取り、塩、こしょうをふる。そして①と一緒に焼く。
- ③パイシートで②を包み、卵を塗り、200℃で15分焼く。
- ④生クリームをあたため、白みそを入れ、塩で味をととのえる。
- ⑤皿に③の切ったものを盛り、器に④を入れて添え、ベビーリーフを飾る。

審査委員から一言

脂ののった魚なら何でも合いそうなところ、洋風なのに味噌風味という意外性も良い。休日のブランチに食べたい。



鮪牛乳土手煮丼

卷井 真理子さん 静岡県



クリーミーかきぎょわん蒸し～クラムチャウダー風～

久安 謙さん

愛知県立岩津高等学校調理国際科1年

愛知県

主な魚介藻類／まぐろ

材料・2人分

まぐろ(切り身またはあら)…200g
キャベツ … 200g
★赤みそ … 30g
★砂糖 … 大さじ1
★みりん … 大さじ2
★しょうゆ … 小さじ2
★豆板醤 … 小さじ1/2
★しょうが(すりおろしたもの) … 小さじ2
牛乳 … 150ml
粉末山椒 … 適量
温かいご飯 … どんぶり2杯分
卵黄 … 2個分
細ねぎ(刻んだもの)、天かす、赤唐辛子(刻んだもの) … 各適量

作り方

- ①まぐろは細かく切り、沸騰した湯でゆで、ざるに上げて水けをきる。キャベツはみじん切りにする。
- ②鍋に★マークの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。牛乳を少しづつ加え、さらに混ぜ合わせる。
- ③②を火にかけ、ふつふつしてたら、①のまぐろを入れ、軽く混ぜる。キャベツも加え混ぜる。
- ④ふたをして中火～弱火で10分ほど煮る。途中、あぐを取り、焦げないように何回か混ぜながら火を通す。粉末山椒を加え、火を止める。
- ⑤どんぶりに温かいご飯を盛り、④をのせる。中央に卵黄を入れ、細ねぎ、天かす、赤唐辛子を散らす。

審査委員から一言

まぐろやキャベツを引き立てる甘味噌味に惹かれる。
まぐろのアラでも出来るとのこと、家計にもやさしいですね。

主な魚介藻類／かき、えび、いか、しらす、あさり

材料・2人分

えび … 4尾
いか(刺身用) … 28g(4切れ)
あさり … 4個
かき … 4個
しらす … 7g
乾燥えび … 4つまみ
玉ねぎ … 10g
にんじん、しめじ … 各5g
ペーパン … 8g
[A] 卵 … 1個
牛乳 … 60ml
生クリーム … 40ml
コンソメスープの素 … 小さじ1/2
[B] 水 … 100ml
コンソメスープの素 … 小さじ1/2
大葉(細く切ったもの) … 約2枚分

作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、ペーパンをみじん切りにする。しめじは食べやすく切る。えびの殻をむき、背わたを抜く。いかは一口大に切る。
- ②あさり2個、いか2切れ、かき2個、えび2尾を沸騰した湯に入れて火を通す。
- ③[A]をよく混ぜる。かき2個を入れてミキサーにかける。こし器で2回こす。(1回目は、スプーンなどを使って押しながらこし、こせないものは捨てる。2回目で泡を取り除く。)
- ④残りのあさり、えび、いか、しらす4g、乾燥えびふたつまみ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、ペーパンを器に入れ、③をゆっくり注ぐ。蒸し器で中火で3分、後弱火で3分蒸し、火を止めて余熱で4分火を通す。
- ⑤[B]を混ぜて熱し、水溶き片栗粉(分量外)を加えて大葉を入れる。④に②と残りのしらす3g、乾燥えびふたつまみをのせ、大葉入り[B]をかける。

審査委員から一言

魚介類がたくさん入っていて、満足感ある茶碗蒸しに仕上がっている。
かきをペースト状にしているところも良かった。

プロを目指す学生部門



日本おさかなマイスター協会会長賞

塩サバとお米のサラダのお寿司
大根とワサビのムースソース添え

徳 汐里さん

今村ライセンスアカデミー調理師科2年

鹿児島県

作り方

- 塩サバを焼く。薄皮と中骨、腹骨を取る。背側(身の厚い)方に切れ目を入れ、身から弱火～中火でじっくりと焼く。さばの油分が出て、ややきつね色になら、火からははずしてひっくり返し、再び強火にかけてパリッと焼く、常温で冷ます。
- お米のサラダを作る。米を少し固めに炊く。さつまいもは皮をむき、さいの目に切り水につける。パブリカはさいの目に切る。鍋に油(分量外)をひき、弱火～中火で色が明るくなるまでじっくりと焼く。
- ご飯に[A]と②を入れてよく混ぜる。8等分したミニトマトとレーズンも加え、米をつぶさないように混ぜる。
- ①のさばを観音開きにする。巻きすの上にラップを敷き、身を上にしてさばを置く。③を巻けるくらいの分量をのせ、ラップだけ手前からしっかりと巻く。中身が出ないよう左右のラップを折り、最後に巻きすでしっかりと巻き、冷蔵庫で冷ます。
- 大根ムースソースを作る。大根は皮をむき薄切りにしてゆで、水けをきる。ミキサーに大根、粉チーズ、くるみ、生クリーム、練りわさびを入れて回し、ジュレクリムCOLDも入れて濃度が出るまで回す。塩サバとお米のサラダを食べやすい厚さに切り、大根ムースソースと食用花を添える。

審査委員から一言

焼き塩サバとお米のサラダの組み合わせのアイディアが良かった。さばは日常的に手に入りやすい魚なので、たくさんの人々に食べてもらいたいですね。

主な魚介藻類／さば

(材料・2人分)

塩サバ	… 150～200g(三枚おろしの半身)
米	… 1合(水は0.8合分)
さつまいも	… 100g
パブリカ(黄)	… 1/2個
ミニトマト	… 3個
レーズン	… 30g
[A]白ワインビネガー	… 24g すし酢 … 19g 塩 … 少々
大根(先端の部分)	… 130g
粉チーズ(またはピザ用チーズ)	… 30g
くるみ	… 16g
生クリーム	… 20g
練りわさび	… 5g
ジュレクリムCOLD(じゃがいものでんぶんを使用した増粘剤)	… 6.5g
食用花	… 4輪

お魚料理チャレンジ部門



審査委員長特別賞

香ばし海の幸スコーン

大西 志の歩さん

北海道大学医学部医学科1年

北海道

(材料・2人分)

つぶ貝	… 20g
ほたて(貝柱)	… 20g
干し柳かれい(焼いてほぐしたもの)	… 50g
玉ねぎ	… 30g
バター	… 60g
薄力粉	… 230g
ベーキングパウダー	… 5g
砂糖	… 10g
塩	… 5g
みつば	… 10g
卵	… 2個
牛乳	… 50ml

作り方

- 玉ねぎをみじん切りにして、バター(10g)で透明になるまで炒め、刻んだつぶ貝、ほたて貝柱を入れ、さっと炒め合わせる。
- 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、砂糖、塩、バター(50g)、干し柳かれい、刻んだみつばと、①を加え混ぜる。
- 卵1個をほぐして加え、牛乳も入れて混ぜる。
- 打ち粉(薄力粉・分量外)をしながら、③を厚さ2cmに伸ばす。直径5～6cmの型で丸く抜き、オーブンシートにのせ、溶いた卵1個をはけで塗る。
- 190℃のオーブンで20分焼く。

審査委員から一言

サクサクして香ばしいこのスコーン、紅茶と共にとにかく食べてみたい。

主な魚介藻類／かれい、つぶ貝、ほたて

プロを目指す学生部門



あさり餃子

福田 和香さん

三重県立相可高等学校食物調理科1年

三重県

主な魚介藻類／あさり

作り方

- えびは殻を取り。えび、あさりは食感が残るくらいの大きさに切り、キャベツ、にら、しいたけはみじん切りにする。
- キャベツ、にら、しいたけ、塩を混ぜて、あさり、えびを加え混ぜる。片栗粉を加えて包みやすい硬さにし、餃子の皮で包む。
- フライパンに油をひき餃子を並べ、中火で焼き色がつくまで焼く。水を加えて蓋をして、水分がなくなるまで蒸し焼きにする。
- 皿に盛る。たれの材料を混ぜて添える。

審査委員から一言

あさりの旨味がつまつた是非食べたい一品。餃子にしたアイディアも良い。

入選

お魚料理チャレンジ部門



秋刀魚のレバー・パテ風

嶋田 竜弥さん

飲食業

千葉県

主な魚介藻類／さんま

作り方

- さんまは塩をぶり、オーブンなどでこんがり焼く。焼けたらほぐして身と内臓だけ取る。
- 玉ねぎはみじん切りにして、サラダ油でしんなりするまで炒める。
- 酒、牛乳の順に加え、①のさんまも入れる。バター、昆布だしの素、ガーリックパウダー、ドライバジル、黒こしょう、ローリエも入れて煮詰める。汁けがなくなったら、火を止める。ローリエは取り出す。
- ③をフードプロセッサーにかけてペースト状にする。塩、こしょうを加えて味をととのえる。
- パケットは軽く焼く。飾り用の大葉、薄切りにしたミニトマトと一緒に盛り付ける。

審査委員から一言

パテやリエットはタラで良くありますが、さんまでも作れるとは！アイディアが良い。



主な魚介藻類／かつお

(材料・2人分)

かつお(刺身用さく)	… 1本
酒	… 大さじ1
塩、こしょう	… 各少々
片栗粉、油	… 各適量
●ナムル	
にんじん	… 30g
もやし	… 50g
小松菜	… 2株
●添え	
玉ねぎ	… 1/4個
厚揚げ	… 1/2枚
かばちゃ(5mm厚さのくし切り)	… 4切れ
葉ねぎ	… 適量
パプリカ(赤)	… 1/8個
サラダ油	… 適量
[A]	
しょうゆ	… 小さじ1
鶏ガラスープの素、白いりごま	… 各小さじ1
ごま油	… 大さじ1
にんにく	… 少々
[B]	
しょうゆ	… 大さじ1と1/2
酒、みりん	… 各大きさじ1と1/3
砂糖	… 大さじ3/4
白いりごま、コチュジャン	… 各小さじ1
ご飯	… 1合(150g)
卵黄	… 2個分

絶対おいしい！
かつおのバクバクビビンバ

飯尾 萌楓さん

静岡県立藤枝北高等学校総合学科食品科学系3年

静岡県

作り方

- かつおは1~1.5cm厚さのそぎ切りにして6~8枚用意し、酒、塩、こしょうで下味をつける。[A]、[B]はそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ナムルのにんじんは5cm長さのせん切りにし、約4分ゆでる。もやは約1分ゆでる。小松菜は塩(分量外)を加えた湯で約1分ゆで、水けをきって5cm長さに切る。ボウルに入れ、[A]とあえる。
- 玉ねぎは1cm幅、厚揚げは3cm角のサイコロ状に切る。葉ねぎは細かい小口切り、パプリカは7mm四方の色紙切りにする。
- フライパンにサラダ油大さじ1をひき、かぼちゃと厚揚げを焼いていたり取り出す。次に玉ねぎを軽く炒め、厚揚げを戻して、[B]を大きさじ1と1/2入れ、味をつける。かつおに片栗粉を薄くまんべんなくつけ、多めの油でカリッとするまで中火で焼く。余分な油をふき取り、残りの[B]を入れて煮からめる。
- どんどんぶりにご飯を入れ、かつお、ナムル、玉ねぎと厚揚げ、かぼちゃ、葉ねぎ、パプリカをのせ、最後に卵黄をのせる。

審査委員から一言

副菜に味の変化をつけ、食べる楽しみのある作品。



主な魚介藻類／あんこう

(材料・2人分)

あんこうの身	… 200g
塩	… 少さじ1
酒	… 大さじ1
片栗粉	… 少々
あんこうのあら	… 適量
白ねぎ	… 1本
玉ねぎ	… 1/8個
しょうが	… 20g
パプリカ(赤、黄、オレンジ)	… 各1/8個
青ねぎ	… 1本

あんこうの香味油風味

中島 愛梨さん

下関漁港沖合底引き網漁業ブランド化協議会推薦・山口県立長府高等学校卒業

山口県

作り方

- あんこうを一口大に切り、塩、酒で下味をつけて片栗粉をまぶし、7~10分蒸す。小鍋に水200mlとあんこうのあらを入れ、ゆっくり煮てだし汁を取る。
- 白ねぎ、玉ねぎはせん切りにし、水にさらして水けをきる。各パプリカをせん切りにして合わせる。青ねぎは5~6cm長さに切る。
- たれを作る。あんこうのだし汁75mlとたれの材料を混ぜ合わせ、小皿に入れる。
- ①のあんこうを皿に盛り、②を上に盛る。
- フライパンでサラダ油を熱し、輪切りにした赤唐辛子、つぶしたにんにくを入れ、煙が出るくらい熱したら火を止め、野菜にまんべんなくかける。
- ③を添える。

審査委員から一言

カラフルな仕上がりで、野菜と食べるアイディアが良い。

入選



材料・2人分

●かえし

酒、しょうゆ、みりん、水 … 各大さじ1

はちみつ、バルサミコ酢 … 各小さじ1

●たいのポワレ

まいだい(切り身) … 80g

オリーブ油 … 大さじ1

塩 … 小さじ1/2

こしょう … 少々

小麦粉 … 適量

パプリカ(赤、黄) … 各15g

●たいのだし汁

たいのあら … 1尾分

サラダ油 … 小さじ1

青ねぎ … 10g

水 … 700ml

塩 … 適量

たいのだし汁(作っておいたもの) … 500ml

パリソース … 各適量

●簡単トマトソース

オリーブ油 … 小さじ2

にんにく(すりおろしたもの) … 2g

トマトピューレ … 大さじ2

塩、こしょう … 各少々

バジル(みじん切り) … 2g

審査委員から一言

リゾットの魚にかえしを使ったところが良かった。

入選

鯛出汁香るひつまぶしリゾット

大森 圭祐さん

愛知県

主な魚介藻類／たい

作り方

- ①たいいのだし汁を作る。サラダ油でたいのあら、青ねぎをさっと炒め、水を加えて沸騰させ、あぐを取って弱火で15分煮る。こし布でしきりこし、塩を加える。
- 玉ねぎはみじん切りにしてバター20gで弱火で炒め、米を加えて透き通るまで炒める。温めたたいのだし汁を浸るくらい加え、沸騰させて中火で12分ほど煮る。だし汁が少なくなったらお玉1杯ずつ、全部で500mlくらい入れる。バター5gと粉チーズを加えてさっと混ぜ、塩を加えて火を止める。
- かえしを作る。小鍋に酒を入れてアルコール分を飛ばして煮切り、他の調味料を加え、とろみがつくまで煮詰める。トマトソースはオリーブ油でにんにくを火にかけ、香りが出たら、残りの材料を全て合わせてひと煮立ちさせ火を止める。
- たいいは2×3cmに切り、塩、こしょうをふって10分おき、水けをきり、小麦粉をまぶす。各パプリカは1.5cm角くらいに切る。オリーブ油でパプリカを焼き目がつくまで焼き、取り出す。たいを皮目から焼き、両面に焼き目がついたら取り出す。たいにかえしを塗り、バーナーか、オーブントースターなどで表面を軽く焦がす。
- ②と④を盛りつけ、かえしを全体にかける。初めはそのまま、次にトマトソース、次にバジルかけて食べてから、だし汁をかけて食べ、最後は好みの食べ方でどうぞ。

入選



材料・2人分

したびらめ

したびらめ(100gのもの) … 2切れ

なす … 1本

トマト … 1個

★にんにく … 1/6かけ

★オリーブ油、薄口しょうゆ … 各大さじ1

★向日葵の果汁 … 20~30ml

★レモン汁 … 小さじ1

★みりん、砂糖 … 各小さじ1と1/2

★塩 … 少々

★コーンスターク … 小さじ1/2

小麦粉、鶏ガラスープの素、オリーブ油 … 各適量

デイル、イタリアンパセリ … 各適量

入選

舌平目と野菜のミルフィーユ

八木 春香さん

宮崎県

主な魚介藻類／したびらめ

作り方

- したびらめの中身をはがし、同じ大きさのものを2切れにする。鶏ガラスープの素と小麦粉を両面につけ、オリーブ油で焼く。
- なす、トマトを輪切りにし、2枚ずつ用意する。なすは小麦粉をつけ、トマトはそのままオリーブ油で焼く。
- なす、トマト、したびらめの順で重ねる。
- ★にんにく、オリーブ油以外のものを合わせる。フライパンにオリーブ油をひき、にんにくが焦がさないように炒め、★のものを加える。
- 器に③を盛り、④を添え、上にディル、イタリアンパセリを飾る。

審査委員から一言

フライパン一つで、出来上がりがプロの仕上がりになるところが良い。ソースもしたびらめに合つ。

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々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



九州エリア

佐賀県
(春)玄界灘の桜鯛
(夏)呼子のイカ
(冬)佐賀海苔®有明海一番

福岡県
(春)筑前海の天然マダイ
(夏)一本槍
(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)長崎県の養殖クロマグロ

大分県

(春)かぼすヒラメ

(夏)銀たち

(秋)豊後別府湾ちりめん

(冬)かぼすブリ

熊本県

(春)熊本アサリ

(夏)川口産大和蛤

(冬)熊本のり

宮崎県

(春)日南のかつお

(夏)マヒマヒ(シイラ)

(秋)宮崎イセエビ

(冬)e-かんぱち

鹿児島県

(春)トッピー(トビウオ)

(夏)キビナゴ

(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(クビレズタ)

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)コビル(アカアマダイ)
(秋)ノドグロ(アカムツ)
(冬)隠岐松葉ガニ

広島県

(春)広島桜ダイ
(夏)三原やっつタコ
(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(天然岩ガキ)
(秋)鳥取のサワラ
(冬)松葉がに

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・よしぇび
(冬)げた(舌平目)

愛媛県

(春)愛育フィッシュ愛鯛
(夏)来島海峡のアコウ
(秋)燧灘のガザミ
(冬)愛育フィッシュ
戸島一番ブリ

高知県

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

広島かき



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)函館のごっこ(ホテイウオ)

青森県

(春)陸奥湾のはたて
(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)

秋田県

(春)北限のとらふぐ
(夏)秋田ハタハタ

山形県

(夏)庄内浜もずく
(秋)庄内おばこサワラ
(冬)紅エビ

岩手県

(春)岩手のわかめ
(夏)陸前高田のエゾイシカゲ貝
(秋)岩手の秋さけ(いぐら)
(冬)岩手のあわび

宮城県

(春)みやぎサーモン
(夏)ホヤ(マボヤ)
(冬)みやぎの殻付カキ

福島県

(夏)小名浜のカツオ
(秋)小名浜の秋刀魚
(冬)メヒカリ



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

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

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(アカモク)
(夏)新潟のノドグロ
(秋)越前の柳カレイ
(冬)南蛮エビ

富山県

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

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

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

京都府

(春)活〆京のあかがれい
(夏)丹後とり貝
(秋)京鱈
(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)伊勢まだい
(冬)伊勢まぐろ

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)茅渟の海のクロダイ

和歌山県

(春)ケンケン釣りカツオ
(夏)銀鮨の大刀
(秋)和歌山県産しらす
(冬)紀州勝浦産生まぐろ

滋賀県

(春)コアユ
(夏)ビワマス
(冬)フナ

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

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

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。





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

ギョギョいち

