



第23回 シーフード料理コンクール



ごはん、パンにあう おさかな料理



うおかつ



今年度開催の第23回シーフード料理コンクールは、全国から寄せられた2,542作品の応募の中から、魚活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3年ぶりの対面イベントとなる最終審査に臨み、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。

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、後援・協力を頂きました各団体および関係各位に心より感謝申し上げます。

2023年3月

山形県 P 7



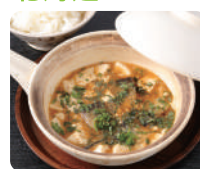
山形県 P 14



鳥取県 P 14



北海道 P 8



北海道 P 12



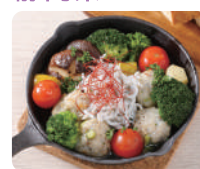
福島県 P 9



東京都 P 4



静岡県 P 13



三重県 P14



愛媛県 P 10



広島県 P 15



山口県 P 9



山口県 P 6



宮崎県 P 8



沖縄県 P 8



沖縄県 P 15



●学校奨励賞●
静岡県立浜松城北工業高等学校
平岡栄養士専門学校

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。
- ・電子レンジ、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50分です。但し、炊飯、事前準備などの時間は含まれていません。

シーフード料理コンクールの結果は、
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。





カレイとれんこんのチリソース

山崎 大輝さん 東京都

服部栄養専門学校調理ハイテクニカル経営学科1年



以前食べたかれいの天ぷらのふわふわ食感が忘れられず、今回かれいの料理を思いつきました。出身の茨城県で作られたれんこんはシャキシャキとした食感があり、かれいとれんこんの食感を楽しみつつ、ピリ辛味でご飯が進みます。

委員からのコメント ▶ かれいとお野菜の相性が良く、それぞれの素材の良さが出ている。ピリ辛味でごはんと一緒にずっと食べていただける美味しさ。

作り方

- ① かれいはひと口大に切る。れんこんは皮をむいていちょう切りにする。ズッキーニは1cm幅に切る。それぞれ塩適量(分量外)をふって水気をよく拭き、かたくり粉適量(分量外)を全体にまぶす。
- ② にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに【A】を合わせて混ぜる。
- ④ フライパンに油適量(分量外)を中火で熱し、①を色づくまで焼き、とり出す。

主な魚介藻類／かれい

主材料・2人分

- かれい(あさばかれい・切り身)…400g
れんこん…100g
ズッキーニ…1本
にんにく…1片
しょうが…1かけ
長ねぎ…1/3本
【A】酒、トマトケチャップ…各大さじ1
【A】砂糖、鶏ガラスープの素、かたくり粉…各小さじ1
【A】水…大さじ2
豆板醤…小さじ1
サニーレタスなどの葉もの野菜…適量

- ⑤ フライパンの余分な脂を拭き、油適量(分量外)、②、豆板醤を入れて弱火で炒める。香りが立ったら④をもどし入れて③を加え、トロミがつくまで強火で炒める。
- ⑥ 器に盛り、食べやすくちぎったサニーレタスを添える。



水産庁長官賞

甘鯛のハントンライス

岡藤 聖麗さん、河上 茉生さん 山口県

山口調理製菓専門学校調理師科2年

主な魚介藻類／あまだい

主材料・2人分

あまだい…2切れ(160g)
小麦粉…適量
とき卵…1個分
パン粉…大さじ4
●ケチャップライス
玉ねぎ…1/4個
無塩バター…20g
ご飯…300g
【A】 トマトケチャップ…大さじ2
塩、こしょう…各少々
●タルタルソース
玉ねぎ…1/4個
ゆで卵…2個
ゆず(あれば長門ゆずさき)…1個
【B】 マヨネーズ…大さじ6
牛乳…大さじ2
●スクランブルエッグ
卵…4個
無塩バター…30g
トマトケチャップ…大さじ2

作り方

- ①あまだいは塩とこしょう各少々(分量外)をして小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。180度の揚げ油で3分ほど揚げる。
- ②ケチャップライスを作る。玉ねぎはみじん切りにし、バターを中火で熱して3分ほど炒める。ご飯を加えて炒め合わせ、Aで調味する。
- ③タルタルソースを作る。玉ねぎは粗みじん切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして500Wの電子レンジで1分ほど加熱する。ゆで卵は粗くつぶし、水気をきった玉ねぎ、ゆずの搾り汁、Bを加えてあえる。
- ④スクランブルエッグを作る。卵はときほぐし、塩少々(分量外)を混ぜる。フライパンを中火で熱してバターを溶かし、とき卵を流し入れて半熟状に火を通す。
- ⑤器に②を盛り、④と食べやすく切った①をのせる。③をかけ、ゆずの皮をすりおろしてふり、トマトケチャップをかける。

山口県を代表するあまだいを使って、そのおいしさを沢山の人の知ってほしいです。あまだいは、山口を代表する魚であり、名前のとおり「甘さ」が絶品の冬が旬の魚です。今回、金沢名物「ハントンライス」風にアレンジしました。

委員からのコメント あまだいの上品な甘さが活かされていて、簡単に作れて食べやすく、ボリュームたっぷりで美味しい。



全国漁業協同組合連合会会長賞

山形のだし入り魚ヨ～ザ

大場 心夏さん 山形県

山形県立山辺高等学校食物科2年

主な魚介藻類／さけ・えび

主材料・2人分

さけ(あきさけ・切り身)…120g
あまえび(べにえび・むき身)…100g
きゅうり…1/2本
なす(またはなす干し)…1/2本
しょうが…7g
みょうが…7g
大葉…2枚
長ねぎ…10g
納豆昆布…4g
【A】 しょうゆ…大さじ1と1/2
みりん、酢…各小さじ1
砂糖…小さじ1/2

ギョーザの皮…10枚

作り方

- ①きゅうり、なす、しょうが、みょうがは3～4mm角に切り、なすはボウルに入れた水に2～3分さらす。大葉はせん切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ②さけは塩(分量外)を軽くふる。えびは細かく刻む(またはフードプロセッサーにかける)。
- ③ボウルに【A】を合わせて混ぜる。
- ④①のなすをざるに上げ、しっかりと水気をきる。ボウルにもどし入れ、③を大さじ1/2とって加え、なすをあえる。さらに残りの①、残りの③、納豆昆布を加えて全体をあえる。
- ⑤フライパンにさけを入れ、酒少々(分量外)をふる。ふたをして中火にかけ、3～4分蒸し焼きにする。とり出して粗熱をとり、骨と皮を除いてほぐす。
- ⑥④の汁気をきり、タレ用に半量とりおく。残りの④にえびと⑤を加えて混ぜ、10等分してギョーザの皮で包む。
- ⑦フライパンに油適量(分量外)をひいて⑥を並べ入れ、中火で焼く。底面に色がついたら水適量(分量外)を加えてふたをし、水気がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ⑧器に⑥でとりおいたタレを敷き、⑦をのせる。

委員からのコメント

具だくさんで美味しく、たれのトロミも食べ易くて良かった。山形らしい作品。

地元、庄内の食文化や山形の郷土料理について学ぶ中、庄内浜でとれるさけやべにえびのおいしさをPRしたいと思い、山形の郷土料理「だし」をヒントに食欲のない時でも食べられるのが魅力の食べやすい餃子にアレンジしました。是非、山形のお米「つや姫」と食べてもらいたいです。

オールスパイスカレー

仲地 蓮輝さん 沖縄県

沖縄県立美里工業高等学校調理科3年

沖縄県でとれるかじきですが、他の魚と比べると料理法が少なく感じられ、今回新たなレシピ作りに挑戦しました。この料理はSDGsも考え、かじきのほか家庭で残りやすい野菜の切れ端の部分も使用しています。味や香りがとても良く、野菜と魚のうまみを生かしました。

委員からのコメント

かじきを小さく切っており、スパイシーなカレーと良く合っていて日常的に食べたい味。

大日本水産会会長賞



大葉の香る和風さん麻婆

福田 隆悦さん 北海道

北海道三笠高等学校食物調理科3年

地元、釧路のさんまを生かした料理を作り、おいしさを伝えたいです。さんまの骨でとった出汁と内臓も使い、さんまの風味を感じるとともに相性のよい薬味、調味料を工夫し日本人好みの味付けにしました。少しの辛味がアクセントになり、ご飯が欲しくなります。

委員からのコメント

お魚好きにはたまらない一品。さんまの新しい食べ方になりそう。

日本おさかなマイスター協会会長賞



シーフードピラフの鯛のアンルレと ムール貝のワイン蒸し 宮崎風味のソースを添えて

淵上 紘明さん 宮崎県

JF宮崎漁連推薦・都城東高等学校調理科3年

地元、宮崎のたいは手に入れやすく、魚の色合いもよいため選びました。たいの切り身をコンフィ(オイルに漬け煮込む)することで食べやすくし、ピラフを巻いているところ、宮崎のマンゴーや日向夏を使い味と香りのアクセントをつけたところがポイントです。

委員からのコメント

宮崎を感じることでできる作品。ソースも美味しく、盛り付けも素晴らしい。

さかなクン賞



ハタハタのどんどんつまれ焼き

森谷 彩矢さん 福島県

郡山女子大学食物栄養学科1年

出身の山形のはたはたは、筋原線維たんぱく質を多く含み、固まりやすく、淡泊な味わいでご飯との相性がよく、アレンジがしやすい魚なので選びました。山形県の名物である「どんどん焼き」をつみれでアレンジしました。見た目も味も是非楽しんでほしいです。

委員からのコメント

見た目も味も子どもにおすすめ。食べやすくソースがアクセントになっている。

コンクール事務局特別賞



日本放送協会会長賞

あんこうの和風コロッケ

安田 かおりさん 山口県

下関漁港沖合底びき網漁業ブランド化協議会推薦・
下関短期大学栄養健康学科2年

下関は、あんこうの水揚げ量が日本一であり、沢山の人のあんこうのおいしさを知ってほしいです。あんこうは鍋にするイメージですが、今回鍋に入れる具材(ねぎ、しいたけ)をコロッケにいれてみました。コロッケの中心にあんこうを入れインパクトを出しました。この料理は子どもたちからもおいしいと言ってもらいました。

委員からのコメント

ソースいらずで、しいたけもアクセントになっていた。じゃがいもとあんこうがベストマッチ。





真ダイのクリーム煮 パンDEピカタ

西村 侑真さん 愛媛県

愛媛県立川之石高等学校総合学科2年

地元愛媛のたいは身近に購入することができ、年中通して手に入ります。私はたいが大好きです。「パン」ともよく合うクリーム煮にピッタリなのでたいを選びました。家庭にある材料でパンに詰め込んでピカタにすると、手軽に食べられておすすめです。

委員からのコメント 見た目も上品で、魚のグラタンをサンドイッチで食べるような楽しい料理。他の魚での応用もできそう。

作り方

- ①たいは【A】で下味をつける。
- ②玉ねぎ、赤ピーマン、しいたけは1cm角に切り、小ねぎは小口切りにし、切るときに出た野菜くずはとりおく。パセリは葉と茎を切り分ける。
- ③鍋に②の野菜くずとパセリの茎を敷いて①のをせ、ワインをふる。中火で2～3分蒸し、たいはバットにとり出し、蒸し汁はとりおく。
- ④ホワイトソースを作る。鍋にバターを溶かして玉ねぎ、赤ピーマン、しいたけを炒め、塩とこしょう各少々(分量

主な魚介藻類／たい

主材料・2人分

たい(まだい・切り身)…100g
 【A】塩、こしょう、昆布茶…各少々
 白ワイン…75ml
 ●ホワイトソース
 玉ねぎ…1/2個
 赤ピーマン…1個
 しいたけ…2枚
 バター…30g
 牛乳、生クリーム…各100ml
 【B】昆布茶…小さじ1
 塩、こしょう…各少々
 水ときかたくり粉…適量
 卵黄…1個分
 ●卵液
 小ねぎ…少々
 卵…2個
 卵白…1個分
 生クリーム…30ml
 粉チーズ…30g
 ●ソース
 トマトケチャップ…30g
 食塩不使用トマトジュース…100ml
 練りわさび…10g
 塩、こしょう…各少々

食パン(5枚切り)…2枚
 パセリ、フリルレタス…各適量

外)をふる。火が通ったら、牛乳と生クリームを加えてひと煮たちさせ、【B】で味を調える。水ときかたくり粉でトロミをつけ、③の蒸し汁を適量加えて火からおろし、卵黄を混ぜてトロミをつける。

- ⑤③のたいを④にくぐらせ、粗熱をとる。
- ⑥パンは1片の厚みに切り目を入れ、開くように切って袋状にする。⑤を等分に詰め、④を絞り袋に入れて絞り入れる。
- ⑦卵液を作る。ボウルに卵を割りほぐし、残りの材料と②の小ねぎを加えてよく混ぜる。
- ⑧フライパンにバター適量(分量外)を溶かし、⑥を⑦にくぐらせて入れ、中火で両面を焼く。器に盛り、パセリの葉とフリルレタスを飾る。
- ⑨ソースの材料をフライパンに入れてひと煮たちさせ、⑧に添える。残りの④も添える。



水産庁長官賞

サバのトマト煮 in 揚げパン

木戸 ひかりさん 北海道

藤女子中学校3年

主な魚介藻類／さば

主材料・2人分

さば(三枚おろし)…1尾分

【A】塩…少々

白ワイン…大さじ1

塩、こしょう…各少々

小麦粉、オリーブ油…各適量

●トマトソース

トマト水煮(ホール)…1缶(400g)

玉ねぎ…40g

にんにく…1/2片

オリーブ油…大さじ2

塩…少々

●ポーチドエッグ

卵…2個

【B】塩…小さじ1

酢…大さじ2

食パン(4枚切り)…2枚

パルミジャーノ・レッジャーノ、パセリ…各適量

作り方

- ① さばは骨を抜き、1切れを3等分に切って【A】をふる。
- ② トマトソースを作る。トマト水煮はざるでこす。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを弱火で炒める。香りが立ったら玉ねぎを加え、中火で透き通るまで炒める。こしたトマトを加え、8~10分煮て塩で味を調える。
- ③ ①の汁気を拭き、塩、こしょう、小麦粉を両面にまぶす。フライパンにオリーブ油を熱して皮目から焼き、こんがりとしたら返して1分ほど焼く。余分な脂を除き、②に加えて軽くあえる。
- ④ ポーチドエッグを作る。鍋に湯600mlを沸かし、【B】を加えて混ぜ、渦を作る。割った卵を玉杓子で渦の真ん中に落とし入れ、弱火で4分ゆでる。冷水にとり、水気をきる。
- ⑤ 揚げ油(分量外)を180度に熱し、パンをこんがり揚げ油をきる。片面の耳の内側1~1.5cmにぐるりと切りこみを入れ、表面はとらずし、中を軽く押してくぼみを作る。くぼみに③と④を入れ、パルミジャーノをおろしてかける。パセリは少量をみじん切りにして散らし、残りは⑤のはずしたパンとともに添える。

さばは年中売っていて手に入れやすく、今回は北海道函館産を使いました。私はさばが大好きで日常的にさばの料理を作っています。揚げパンのかりかり、さばのしっとり感、卵のトロトロが、口の中で織りなす3種類の食感と色彩の美しさにこだわりました。

委員からのコメント さばとトマトが良く合っていて、ボリュームもあり、元気になる料理。



全国漁業協同組合連合会会長賞

タチウオの駿河アヒージョ

堤坂 優光さん 静岡県

静岡県立静岡中央高等学校普通科3年

主な魚介藻類／たちうお・しらす

主材料・2人分

たちうお…160g

【A】塩…小さじ2/3

砂糖…大さじ1

かたくり粉、白ワイン…各小さじ1

みりん…小さじ2

【B】卵白…1/2個分

おろししょうが…3g

枝豆(ゆで)…12粒

ブロッコリー…60g

しいたけ…小6枚

パプリカ(黄)…1/4個

ミニトマト…6個

にんにく…4片

オリーブ油…160ml

しらす干し…20g

パセリ(みじん切り)、糸唐辛子…各適量

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、かためにゆでる。
- ② しいたけは軸を落として飾り切りにする。パプリカはひと口大に切る。ミニトマトは楊枝で数カ所刺す。にんにく2片と合わせてボウルに入れ、塩ふたつまみ(分量外)をふる。
- ③ たちうおは5cm長さに切る。枝豆は半分に切る。にんにく2片は薄切りにする。
- ④ フードプロセッサーにたちうおと【A】を入れ、10秒ほど攪拌する。【B】も加えてさらに攪拌し、枝豆を加えて混ぜ、ひと口大に丸める。オリーブ油適量(分量外)を低温に熱し、2分ほど揚げる。
- ⑤ スキレットまたはフライパンでオリーブ油と③のにんにくを弱火で熱し、塩とこしょう各適量(分量外)をふる。②のミニトマト以外の汁気をきって加え、④も加える。具を転がしながら弱火で5分ほど加熱し、①とミニトマトも加える。
- ⑥ 火を止めて中央にしらすをのせ、パセリを散らして糸唐辛子をのせる。

駿河湾でとれるたちうおとしらすは、淡泊な味わいで、調理がしやすいです。

静岡の食材をふんだんに使って簡単にできるのでオススメです。

たちうおをつみれにすることでふわふわの食感を楽しめるようにしました。

委員からのコメント たちうおをつみれにしてアヒージョに入れた新しい食べ方。野菜も一緒においしく食べられ、駿河湾を感じることができる。

赤ガレイのムニエル 梨のカポナータ風添え

～赤ガレイとカレーの華麗なる共演～

逸見 優翔さん 鳥取県

鳥取県立鳥取西高等学校普通科2年

私の大好きなあかがれいで、煮つけ以外のパンに合う新たな料理を考えたいと思いました。あかがれいのカリッワッ食感とカレーのスパイシーさ、梨の甘み、ブロッコリーソースの辛みと酸味が決め手です。

委員からのコメント あかがれいとカレー粉、梨のカポナータの甘みも良く合っていた。

大日本水産会会長賞



爽快!半熟紅エビサンド

玉谷 貴子さん 山形県

山形県の底引き網漁でとれるべにえびはお刺身で食べるのが一番美味しいです。それを贅沢に半熟で食べてもらいたいと思いべにえびを選びました。素材そのものの「旨味」を引き出し、山形の知られざる「青山椒」が隠し味です。休日ランチに楽しんでもらいたい魚料理です。

委員からのコメント パンとえびがマッチして、上品でまろやかな味わい。休日のランチに食べたい。

イタリアンないわしグリル

村木 彩乃さん 三重県

三重県水産物消費拡大促進協議会推薦・
三重県立白子高等学校生活創造科3年

地元の白子で大切に育てられる黒海苔と、夏から秋にかけて水揚げされるいわしを美味しく食べて欲しいと思いました。魚をがっつり食べたい人におすすめ!小さいので一口で食べられ、チーズの味が子供にも人気です。パリッと焼いたフランスパンに食感が合います。

委員からのコメント シンプルでおしゃれ、とてもかわいい盛り付けで作ってみたいくなる作品。

コンクール事務局特別賞



グルクンメンチのアーサーソース シークアーサーの香り

西中 蘭 凱さん 沖縄県

沖縄アミークス国際学園中等部3年

委員からのコメント

小骨の多いグルクンが、もっちりした食感のメンチになりびっくり。ソースの香りがよい。

日本放送協会会長賞



審査委員長特別賞

グルクンは沖縄で通年とれ、身は淡泊で美味しいので、刺身や焼く以外の食べ方を見つけました。アーサーは沖縄の海藻ですが海苔でも代用できそうです。魚釣りが趣味で、釣れた魚は自分でおろして刺身や焼いたりしていますが、肉好きの妹が飽きてしまったので、美味しいと喜んでもらえる魚料理を考えました。

スパイス香る～揚げ鯖の南国シチュー

原田 ゆかりさん 広島県

さばはスーパーで手軽に入手することができる安価な魚です。骨がみつけやすい魚なので比較的食べやすいと思います。スパイスをさばの臭み消しに使い、ココナッツミルクと組み合わせた少しエスニックな味です。さばも野菜もたっぷり食べられパンによく合うシチューです。

委員からのコメント さばとココナッツミルク、野菜のすべてがよいハーモニーを作り出している。サバちゃんが大変身。

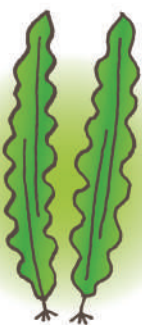
コンクール事務局特別賞



パンにあう

海苔のおいしさ再発見

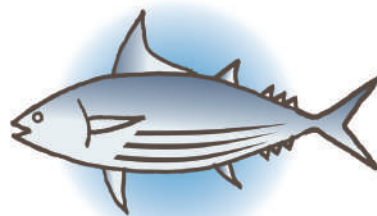
海苔はうまみの食材！



こんぶのうまみ
グルタミン酸



干しいたけのうまみ
グアニル酸



かつお節のうまみ
イノシン酸

「あわせだし」の味！

複数のうまみ成分による
「うまみの相乗効果」で
強いうま味を感じます。



使い分けるともっとおいしい!?



どの海苔を
選べばいいの？

「さっくり・しっかり」
使い分け！

お料理にあわせて
海苔のタイプを
選びましょう！



海苔のタイプ別の特徴

海苔タイプ	さっくりタイプ	しっかりタイプ
特徴と用途	サクサクと口当たりがよいのですぐに食べるお料理に	水分をふくんでもくずれにくいので巻きおき料理など

早い ← 網からの摘み取り → 遅い

※網から最初に摘まれた海苔は「初摘み」「一番摘み」と呼ばれます。

タイプ別のおすすめ料理

海苔タイプ	さっくりタイプ	しっかりタイプ
おすすめのお料理	手まきごはん 手巻きずし パリパリ海苔おにぎり 海苔トースト 汁物・スープ 海苔あえ 離乳食	おにぎらず 海苔巻きずし しっとり海苔おにぎり 海苔丼 キャラ丼 ラーメン お鍋の具

離乳食（さっくりタイプ）

海苔のうまみが食欲を増進します！

7か月
くらいから



うまみ成分は
母乳にも含ま
れています。

こまかく
ちぎって！



おかゆに
とかす



野菜に
あえる



手づかみ
おにぎりに
まぶす

海苔をもっとおいしく！楽しむポイント

海苔の旬は「冬」 海苔は「うまみ」の食材 「さっくり・しっかり」使い分け 「密閉容器」で「常温保存」



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



佐賀海苔® 有明海一番



筑前海の天然マダイ

九州エリア

佐賀県

- (春) 玄界灘の桜鯛(マダイ)
- (夏) 呼子のイカ(ケンサキイカ)
- (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) 長崎の養殖クロマダロ

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) かばすリメ
- (夏) 銀たち
- (秋) 豊後別府湾ちりめん
- (冬) かばすブリ

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) 山口のどぐろ
- (冬) とらふぐ

島根県

- (夏) コビル(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

広島県

- (春) 広島桜ダイ
- (夏) 三原やっさタコ
- (秋) 広島銀太刀
- (冬) 広島かき

鳥取県

- (春) 鳥取のハタハタ
- (夏) 夏輝(天然の岩ガキ)
- (秋) 鳥取のサワラ
- (冬) 松葉がに(ズワイガニ)

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)



隠岐松葉ガニ

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

徳島県

- (春) 鳴門わかめ
- (夏) とくしまのはも
- (秋) 阿波とくしまのアオリイカ
- (冬) 阿波とくしまのアシアカエビ

愛媛県

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

高知県

- (春) 土佐さがり戻り鰹
- (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



流瀬のかつお(まながつお)

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
- (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) 紅えび

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(いくら)
- (冬) 岩手のあわび

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

福島県

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



紅えび



ホヤ(マボヤ)

関東・北陸エリア

茨城県

- (春) 鹿島灘はまぐり
- (夏) 茨城のあわび
- (秋) 茨城のしらす
- (冬) 茨城あんこう

東京都

- (春) 八丈春とび
- (春) 東京(大島)のトコブシ

神奈川県

- (春) 湘南しらす
- (春) 小柴のアナゴ
- (秋) 江の島カマス(アカカマス)
- (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(アカムツ)
- (秋) 越後の柳カレイ
- (冬) 南蛮エビ

富山県

- (春) 富山湾のホタルイカ
- (夏) 富山湾のイワガキ
- (秋) 富山湾の紅ズワイガニ
- (冬) 富山湾のゲンゲ

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) いしかわの甘えび
- (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



富山湾のイワガキ



江の島カマス(アカカマス)

東海・近畿エリア

兵庫県

- (春) 浜坂産ホタルイカ「浜はたる」
- (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) 銀鱈の太刀
- (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

三重県

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

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



愛知のガザミ



仁科のヤリイカ

京都府

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

滋賀県

- (春) コアユ
- (夏) ビワマス
- (冬) フナ



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



※プライドフィッシュの商品も一部取り扱っております。



第23回シーフード料理コンクール審査委員（敬称略）

〈審査委員長〉服部 幸應	学校法人服部学園 服部栄養専門学校 理事長・校長
井上 幸洋	割烹井上 代表
関口 智幸	学校法人服部学園 服部栄養専門学校 西洋料理主席教授
田口 道子	管理栄養士・料理研究家
平沢 裕子	産経新聞東京本社 社会部生活情報室 記者
長沢 美津子	おさかなマイスター・朝日新聞大阪本社 編集委員 文化部
さかなクン	国立大学法人 東京海洋大学名誉博士／客員教授 農林水産省お魚大使・JF 全漁連魚食普及推進委員
三浦 秀樹	全国漁業協同組合連合会 常務理事

主 催	全国漁業協同組合連合会（JF 全漁連中央シーフードセンター）
後 援	農林水産省 NHK 一般社団法人大日本水産会 プライドフィッシュプロジェクト企画委員会
特 別 協 力	全国漁業共済組合連合会 全国共済水産業協同組合連合会 全国漁連のり事業推進協議会
協 力	日本おさかなマイスター協会 一般社団法人日本さかな検定協会 公益社団法人全国調理師養成施設協会 一般社団法人全国栄養士養成施設協会 全国高等学校家庭クラブ連盟 全国家庭科教育協会 一般社団法人全国料理学校協会 NPO 日本食育インストラクター協会 海と魚と食を考える会 パルシステム生活協同組合連合会 一般社団法人 ChefooDo
サポート協力	服部栄養専門学校