

平成 30 年度シーフード料理コンクールレシピ

～ チャレンジ部門 ～

宮崎県知事賞（最優秀賞）

第 19 回シーフード料理コンクール 日本放送大臣賞

「ぎょ（魚）うざパン」 一般応募 金光 尚美さん



料理のコツ

- ・ぎょ（魚）うざは、油でカリカリに揚げるのが料理のコツです。
- ・子供用には、ぎょうざのタネの中にカレーの粉を入れて、カレー味やチーズを入れるとお魚が苦手な子でもすごく喜んで沢山食べてくれますし、鯵のバリエーションも広がります。また、年配の方にも魚が食べやすくなり、栄養のバランスも良く、魚の良質なタンパク質と野菜と炭水化物のパンと一緒に摂れるので好評です。簡単に作れるのでみんなでワイワイ作るのもすごく楽しいです。

- 誰と食べた料理か ---- 家族で。
- 魚介を送った理由は、シイラは今が旬で高品質なタンパク質でDHAも豊富で安価でスーパーで比較的入手しやすいので、今回送りました。他にオオニベやツリ、カツト、マグロ他の魚でも調理するとそれぞれ魚の味が楽しんで更にバリエーションがたかかります。
- 食べる人に向けたPRは、魚は日本人にとる昔から日本にとるでも多く、食べた人全員が健康で長く元気に健やかにいられた健康食だと思っております。宮崎のお魚は、味が濃くしっかりといて、種類も豊富で新鮮で安価で栄養価も高いので、どんな料理でも誰かが調理してもおいしく簡単にしてほしいです。ぎょうざは魚で作ると肉よりもおいしいとしていて、若者男女どなたでもおいしくヘルシーに食べるのがいいです。おいしくしっかりとお魚を食べて、美しくそして健康寿命が延びて、皆元気に楽しく過ごせればいいと考えています。

材 料	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・シイラ（オオニベ、ブリでも可） 240 g ・酒、ごま油、醤油 小さじ 1 ・片栗粉 大さじ 1 ・キャベツ 200 g ・ニンニク 2 片 ・揚げ油 適宜 ・レタス 2 枚 ・のり 1 枚 ・マヨネーズ海苔の佃煮 大さじ 4 ・マヨネーズ、ケチャップ お好みで 	<ul style="list-style-type: none"> ① キャベツ、ニラ、ニンニクはみじん切りにする。 ② シイラをフライパンで焼いて、①を加えて炒める。 ③ 酒、ごま油、塩、こしょう、醤油をして片栗粉を加えて出来上がった皿に移す。 ④ 餃子の皮で③を包む。 ⑤ 180℃の油できつね色になるまでカラッと揚げる。のりも切って揚げる。 ⑥ パンに切れ目を入れて、のりマヨネーズを混ぜて、パンに塗る。レタス、トマト、ぎょ（魚）うざ、のりを挟んで出来上がり。

宮崎県漁連会長賞（優秀賞）

「魚っとイワシたる！！バーガー」

赤江まつばら支援学校

桜田 剛志さん



料理のコツ

- ・作り方①の工程では、生姜・大葉と共にイワシの身をつみれ状にする時に、よく包丁で叩いた方が口当たり滑らかに仕上がります。包丁使いに慣れている方なら、二刀流で叩いても良いです。

材 料

- ・イワシ 大2尾
- ・米なす 1本
- ・大葉 8枚
- ・ハンバーガー用バンズ 4個
- ・トマト 1個（中）
- ・生姜、にんにく 1/2かけ
- ・オリーブオイル 小さじ1、大さじ1
- ・焼き海苔 大2枚
- ・海苔佃煮 大さじ4
- ・とろけるスライスチーズ 4枚
- ・フレッシュバジル 1枝
- ・レモン汁 小さじ1
- ・黒コショウ 適宜
- ・小麦粉 大さじ1
- ・食塩 2つまみ（0.5g）
- ・サニーレタス 4枚
- ・マヨネーズ 大さじ2

作り方

- ① イワシを手開きにし、1匹分に大葉4枚、残り1匹分に薄切りにした生姜を入れ、たたき、つみれ状にする。
- ② 大葉入りつみれ・生姜をそれぞれ2等分し、円状のイワシバーガーを2つずつ作る。それらを2等分したものを再びくっつけて、大葉入りと生姜入りが半円状ずつ合体したものを4つ作る。
- ③ 1cm厚の輪切りした米なすを塩水につけ、あく抜きをする。5分程つけたら水を切り、ペーパータオルで水気を拭き取る。大さじ1の小麦粉を入れた大きめのビニール袋に空気と共にそれらを入れ、口をねじってしっかり持ってからふるい、小麦粉を薄くまぶしつける。
- ④ 焼き海苔2枚を1/2の大きさに切り、スライスチーズを中に挟み、側面を折り返す。
- ⑤ ③の米なすの上に②のイワシバーガーと、④のチーズを挟んだ海苔を置き、再び米なすで挟んで、小さじ1のオリーブオイルを熱しておいたテフロン加工のフライパンで焼く。両面に焼き色が付いたら蓋をして、中まで火を通す。
- ⑥ トマトの皮を湯むきし、種を取って、0.7cm角位のダイス状に切る。
- ⑦ 大さじ2の海苔佃煮に、みじん切りにしたフレッシュバジルの葉とニンニク1/2かけ・レモン汁小さじ1・オリーブオイル大さじ1・食塩2つまみ・黒こしょう適宜を入れ、よく混ぜる。
- ⑧ ハンバーガー用のバンズに、サニーレタスを敷き、⑤の焼き上がったイワシハンバーガーと海苔チーズの米なす挟み、⑥のダイス状に切ったトマト、⑦の海苔佃煮とバジルソースの順に彩り良く載せ、千切りにした大葉をこんもりと盛り付ける。脇にバンズの上部を置き、食べる時にはバンズ2枚に挟み込んで食べる。
- ⑨ 大さじ2の海苔佃煮に、大さじ2のマヨネーズを入れよく混ぜる。⑧に添えて、好みで具に塗って食べる。

宮崎県信用漁業協同組合連合会長賞

「カツオのカツ のりと梅ソース添え」 宮崎県立富島高等学校 橋口 香菜さん



料理のコツ

- ・カツオが中まで火が通らないように高温でさっと揚げる。

材 料	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・かつお ・パン粉 適量 ・小麦粉 適量 ・卵 2個 ・焼き海苔 2枚 ・醤油 大さじ8 ・みりん 大さじ8 ・梅干し 適量 ・ズッキーニ 1本 ・パプリカ (赤・黄) 1/4個 ・きゅうり 1/2 ・トマト 1個 ・オレンジ 1個 ・マヨネーズ 適量 ・塩コショウ 適量 	<ol style="list-style-type: none"> ① カツオに塩をして魚をしめる。 ② しめている間に焼き海苔を細かくちぎって、鍋に醤油、みりんを入れて煮込む。海苔がしおれてききたら梅を入れる。 ③ ズッキーニをピーラーで長くスライスする。 ④ パプリカ、きゅうり、トマトをさいの目切りにする。オレンジの皮をみじん切りにする。 ⑤ ④の材料をマヨネーズ、塩コショウを入れて混ぜる。 ⑥ 塩締めしたカツオを小麦粉、卵、パン粉の順につけて揚げる。 ⑦ ⑥を切って飾りつけをすれば完成。

宮崎県おさかな普及協議会連合会長賞

「韓国風おさかなのりチヂミ」

宮崎県立延岡工業高等学校

木原 意さん



料理のコツ

- ・アジをほぐすときに、骨をしっかり取り除いておく。
- ・生地を混ぜるときに、小麦粉のだまが残らないようによく混ぜる。

材 料

作り方

〈チヂミ〉

- ・アジの切り身 100g 程
- ・焼き海苔 12g ・ニラ 3束
- ・にんじん 1本 ・もやし 100g
- ・小麦粉 200g ・卵 2個
- ・水 280g ・塩 小さじ1
- ・サラダ油 適量
- ・醤油 大さじ4
- ・酢 大さじ2 ・砂糖 大さじ2
- ・白ごま 適量 ・ごま油 大さじ1

〈チョレギサラダ〉

- ・レタス 120g ・醤油 大さじ1
- ・酢 大さじ2 ・ごま油 大さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・おろしニンニク 小さじ2
- ・コショウ 少々 ・刻み海苔 適量

〈チヂミの作り方〉

- ① フライパンにサラダ油を適量敷き、アジの切り身を並べ、蓋をして火が通るまで焼く。
- ② 焼いたアジを小さくほぐし、ニラは3cm程度、にんじんは千切りに切り、焼き海苔は一口サイズくらいにちぎる。
- ③ 小麦粉200g、水280g、卵2個、塩小さじ1をボウルに入れてよく混ぜる。それに②の材料ともやしを加えてさらに混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を適量敷き、③の生地を半分ずつに分け、2枚焼く。
- ⑤ 焼けて粗熱がとれたら、均等な大きさに四角く切り分ける。
- ⑥ 醤油大さじ4、酢大さじ2、砂糖大さじ2、ごま油大さじ1、白ごま適量を混ぜてソースを作る。

〈チョレギサラダの作り方〉

- ① レタスを食べやすい大きさに切る。
- ② 醤油大さじ2、酢大さじ2、ごま油大さじ2、砂糖小さじ2、おろしニンニク小さじ2、コショウ少々を混ぜてドレッシングを作る。
- ③ 切ったレタスとドレッシングをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 刻み海苔を適量振りかける。

※平成30年度シーフード料理コンクール プロを目指す学生部門につきましては来月号 (No. 713) に掲載いたします。