

2019年度シーフード料理コンクールレシピ ～ お魚料理チャレンジ部門 ～

宮崎県知事賞（最優秀賞）

「ヒンヤリシャーベット出汁の雑炊」 富島高等学校 黒木 風歌さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、 料理のPRポイント

シイラは、宮崎県内全域で漁獲され、その漁獲量は全国一です。
また、シイラは安価で手に入れやすく、おいしいため選びました。

1人分あたりの材料費

約 400 円

材 料	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・ ご飯 800g ・ シーフードミックス（えび、いか、あさり）400g ・ シイラ 150g ・ もみ海苔 適量 ・ 人参 160g ・ ほうれんそう 120g ・ 鶏むね肉 160g ・ みそ 20g ・ だしのもと 1.5袋 ・ 塩 適量 ・ しょう油 50g ・ 氷 600g 	<ol style="list-style-type: none"> ① 人参、ほうれんそうをゆでる。 ② シーフードミックスをゆでる。 ③ シーフードミックス、シイラをごま油できつね色になるまで焼く。 ④ むね肉をゆでる。 ⑤ シーフードミックスとむね肉のゆでた後のゆで汁にだしのもと、塩、しょう油を入れ、味を整える。 ⑥ シーフードミックスとむね肉で作った出汁に氷を入れ、ミキサーで氷と出汁を合わせ、シャーベットにする。 ⑦ ご飯を平らにし、真中にみそを入れ、丸く握る。 ⑧ 大きめの皿にご飯を入れ、人参、ほうれんそう、鶏むね肉をさいたもの、シーフードミックス、シイラをのせ、シャーベット出汁をかけ、もみ海苔をかける。

宮崎県漁連会長賞（優秀賞）

「ギョ（魚）エット」 延岡工業高等学校 山口 優菜さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

- ・私はメヒカリが好きで、フライなどの料理方法以外で何か作れないかなあと思い、リエットをつくってみました。
- ・メヒカリはフライパンではなく、オーブンで焼くと風味がよくなるため、オーブンを使用しました。
- ・玉ねぎがあめ色になるまでに時間がかかるため、時短するために塩をふって水を入れながら炒めました。

1人分あたりの材料費

約 220 円

材 料

- ・メヒカリ 500g
- ・玉ねぎ 1個
- ・オリーブオイル 適量
- ・EXVオリーブオイル 適量
- ・塩 少々
- ・胡麻 少々
- ・フランスパン 適量
- ・にんにく 少々
- ・ミニトマト 適量
- ・ベビーリーフ 適量
- ・パプリカ 適量

作り方

- ① オーブンを190℃で予熱する。
- ② フランスパンを包丁で薄くスライスする。パプリカも1cm位の大きさにそれぞれ切る。
- ③ ②をオーブンで焼く。（3分）
- ④ メヒカリの頭、えら、ひれなどを取り除き、オリーブオイル適量とにんにく、塩を少々入れてオーブンで焼き目がつくまで焼く。（フランスパンを焼き終わったら190℃で予熱しておく。）
- ⑤ 玉ねぎを繊維に沿って切り、塩を少しふってしぼる。
- ⑥ ⑤で切った玉ねぎを水を加えながら、フライパンであめいろになるまで炒める。
※水は大きじ1ずつ入れていく。
- ⑦ オーブンでメヒカリを190℃で12分焼く。火が通ったら（焼き目がついたら）オーブンから取り出し、玉ねぎとメヒカリを細かく包丁でたたく。（粗熱をとる。）
- ⑧ ⑦をボウルに移して、EXVオリーブオイルと胡麻を少々入れて混ぜる。
- ⑨ ⑧をバットに広げて2～5分冷やす。
- ⑩ ミニトマトを半分に切る。
- ⑪ ベビーリーフを水につけ、キッチンペーパーで軽く水気を拭き取り、⑨・⑩と共に皿に盛り付ける。

宮崎県信用漁業協同組合連合会長賞

「ブリトーのフィッシュ南蛮包み」

富島高等学校

橋口 香菜さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

- ① 南蛮液に合うと思い選びました。
- ② タルタルソースがさっぱりとしています。

1人分あたりの材料費

約 600 円

材 料		作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・薄力粉 240g ・片栗粉 大さじ2 ・水 400ml ・塩 ひとつまみ ・サラダ油 	生地	<ol style="list-style-type: none"> ① シイラに薄力粉をまぶし、溶き卵につける。 ② ①を約180℃で揚げ、醤油、みりん、酢、砂糖を混ぜた液につけておく。 ③ 卵を茹でておく。 ④ 薄力粉、片栗粉、水、塩を混ぜる。最後にサラダ油を入れて混ぜる。 ⑤ 熱したフライパンに④をお玉1杯程注ぎ、中火で表面が乾くまで焼く。 ⑥ ⑤を裏返し、少し焦げ目が付いたら皿に入れる。 ⑦ 茹でた卵とズッキーニをさいの目切りにする。 ⑧ ⑦とマヨネーズ、こしょうを混ぜ、へべすの皮をすって入れる。へべすの果汁も入れる。 ⑨ キャベツを千切り、トマトを薄く切っていく。 ⑩ ⑥にキャベツ、トマト、⑧、②の順番でおく。 ⑪ おいたら、下を一回巻いて、両端を畳み、再度巻いていく。 ⑫ 斜めに切ったら完成。
<ul style="list-style-type: none"> ・シイラ 2切れ ・卵 2個 		
<ul style="list-style-type: none"> ・薄力粉 ・油 ・醤油 大さじ4 ・酢 大さじ4 ・みりん 大さじ4 ・砂糖 大さじ2 	南蛮液	
<ul style="list-style-type: none"> ・へべす 2個 ・ズッキーニ 1/2 ・マヨネーズ 適量 	タルタルソース	
<ul style="list-style-type: none"> ・卵 2個 ・キャベツ 1/8個 ・ミニトマト 4個 ・コショウ 適量 		

宮崎県おさかな普及協議会連合会長賞

「ブイヤベースの魚介パスタ」 富島高等学校 田中 那波さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

・甲殻類やあさりなどの貝からは、うま味もたくさん出るので、それとパスタが絡んで、シイラなどの白身魚もいれており、歯ごたえもバツグンのパスタです！

1人分あたりの材料費

約 500 円

材 料

- ・ブリッチ 200g
- ・お湯（茹で用）2000ml
- ・塩（茹で用） 小さじ4
- ・えび（有頭） 4尾
- ・あさり（殻付き）300g
- ・しいら 240g
- ・玉ねぎ 60g
- ・にんにく 2片

《スープ》

- ・トマトジュース（無塩） 600ml
- ・水 200ml
- ・塩コショウ ふたつまみ
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・イタリアンパセリ
- ・粉チーズ

作り方

- （準備）エビは背わたを取り、あさりの砂抜きをしておく。
- ① 玉ねぎは薄切りにする。
 - ② にんにくは薄切りにする。
 - ③ この間に鍋に湯を入れ、塩とブリッチを入れ、茹でる。
 - ④ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、中火で熱し、にんにくの香りが立ったら玉ねぎを入れる。
 - ⑤ 玉ねぎがしんなりしたら、中火のまま、エビを入れて炒める。
 - ⑥ エビの色が変わったら中火のまま、あさりとスープの材料を入れ、蓋をして6分程度煮込む。
 - ⑦ エビに火が通ったら、中火のままシイラとブリッチを加え、混ぜる。
ひと煮立ちしたら、塩コショウで味を調え、火からおろす。
 - ⑧ 器に盛り、パセリと粉チーズを散らして完成。

