

## 2022度シーフード料理コンクールレシピ

### ～ 魚活チャレンジ部門～

#### 宮崎県知事賞（最優秀賞）

「シイラの南蛮バーガー」 宮崎農業高等学校 松岡 咲菜さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

- ・シイラは比較的手軽に買うことが出来るので、誰にでも作れるという事で、シイラを選びました。また、白身魚でヘルシーなものポイントです。
- ・この料理は、宮崎県のシンボルキャラクターである「みやざき犬」をモチーフとしたハンバーガーです。かわいらしい見た目で、宮崎の人はもちろん、県外の人や、海外の人にも食べてもらいたいです。

1人分あたりの材料費

約 400円

#### 材 料

- ・ロールパン 4つ
- ・シイラ(切り身) 4枚
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・卵 1つ(25g)
- ・小麦粉 10g
- ・卵 2つ
- ・マヨネーズ 30g
- ・玉ねぎ 50g
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・トマト 4枚(100g)
- ・レタス 40g 4枚

タルタルソース

#### 作 り 方

- ① 鍋で卵をゆでる。
- ② 玉ねぎをみじん切りにして、①と合わせてマヨネーズと塩とこしょうでタルタルソースを作る。
- ③ 別のボウルに酢としょうゆと砂糖を混ぜて南蛮酢を作る。
- ④ シイラに塩、こしょうを振る。
- ⑤ シイラに小麦粉、卵をまぶし、170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 揚げたら③の南蛮酢につけ込む。
- ⑦ パンを横半分に切る。
- ⑧ パンにタルタルソース、シイラの南蛮、タルタルソース、トマト、レタス、タルタルソース、と重ねて、パンでサンドする。
- ⑨ 上のバンズに、目や鼻のパーツに切ったのりをのせて、ハムも乗せる。

- ・酢 30 g
- ・しょうゆ 25 g
- ・砂糖 40 g
- ・のり 40 g
- ・ハム 適量 1枚

南蛮酢

## 宮崎県漁連会長賞（優秀賞）

「シイラのレモンドレッシングマフィン」 延岡工業高等学校 請関 苺花さん



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、宮崎の夏の魚だから、今の季節にピッタリだと思ったから。
- ・夏に合うよう、サッパリさと酸っぱさを出すため、レモン汁を使ったことです。

1人分あたりの材料費

約 780円

材 料	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・イングリッシュマフィン 4つ</li> <li>・シイラ 4切れ</li> <li>・オリーブオイル 大さじ4</li> <li>・レモン汁</li> <li>・塩こしょう 小さじ4</li> <li>・レモン お好みで</li> <li>・小麦粉 大さじ3</li> </ul>	<p>～レモンドレッシング～</p> <p>ボウルにオリーブオイル、塩、こしょう、レモン汁を入れ泡立て器でよくかき混ぜる。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① シイラに、塩、こしょうで味を付け、小麦粉を軽くまぶす。</li> <li>② フライパンに油をしき、色が変わるまで、シイラを焼く。</li> <li>③ 色が変わったら、シイラをひっくり返し、色が変わるまで、蓋をして焼く。</li> <li>④ イングリッシュマフィンの表面の色が変わるまで、トースターで焼く。</li> <li>⑤ レタスを数枚ちぎり洗う。</li> <li>⑥ マフィンの中に、レタス、③で焼いたシイラ、レモンドレッシングをかけ、挟む。</li> </ol>

## 九州信用漁業協同組合連合会 宮崎県域運営委員長賞

「シイラのさっぱりムニエル～フランスパンと一緒に～」 延岡工業高等学校 三浦 利歩さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

- ・私は、自身魚を使った料理がしたいなと思っていて、宮崎の魚で自身魚といえばシイラが思いついたから。
- ・魚が苦手な人でも、パクパク食べられ、小さい子から大人までピザのような感覚で食べられます！！

1人分あたりの材料費

約 450 円

### 材 料

- ・フランスパン 8枚
- ・パプリカ 1/2個
- ・マッシュルーム 5個
- ・チーズ 適量
- ・パセリ 適量
- ・シイラ 8切れ
- ・オリーブオイル 適量
- ・塩こしょう 少々
- ・バター 20g
- ・レモン汁 適量

### 作 り 方

- ① シイラは塩こしょうをして、10分ほど味をなじませたら、表面に小麦粉を付ける。
- ② フライパンにバター20gを入れ火にかける。フライパンが熱くなったら弱火にして焼く。
- ③ 表面に軽く焦げ目が付いたらひっくり返して裏面も焼く。
- ④ 両面に焦げ目が付いたら、塩こしょうとレモン汁で味をととのえる。  
～シイラのムニエル完成！～
- ⑤ マッシュルーム、パプリカ、パセリを切る。
- ⑥ マッシュルームをオリーブオイルで炒める。
- ⑦ フランスパンの上に、シイラのムニエル、マッシュルーム、パプリカ、チーズの順にのせて、トースターで5分ほど焼く。
- ⑧ 焼けたら、パセリを適量まき散らす。

## 宮崎県おさかな普及協議会連合会長賞

「ギョッ！！とびっくりパンの中からシイラノグラタン！」 富島高等学校 小貫 可愛さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

- ・宮崎県の夏の旬の魚だったから。
- ・とってもおいしいです！！

1人分あたりの材料費

約 500 円

### 材 料

- ・シンシア 1個
  - ・シイラ 2切れ
  - ・塩こしょう 各少々
  - ・油 小さじ1
  - ・ニンニクみじん切り 1片
  - ・白ワイン 大さじ1
  - ・生クリーム 50ml
  - ・ピザ用チーズ 60g
  - ・しょうゆ 大さじ1/2
  - ・牛乳 30ml
  - ・パセリみじん切り 適量
  - ・丸パン 4個
- } A

### 作り方

- ① ジャがいもはよく洗い、皮をむいて4等分に切って水にさらしてから下茹でしておく。パンの中をくり抜く。
- ② シイラは食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふる。
- ③ フライパンに油とニンニクを入れて熱し、香りが出たら、シイラと白ワインを加える。
- ④ シイラの身を崩さないようにそっと炒め、シイラにほぼ火が通ったら、ジャがいもを加え、塩こしょうをしてさっと炒め合わせる。
- ⑤ Aを加えて混ぜ1~2分煮たら、生クリームとピザチーズのうちの半量を入れて混ぜチーズが溶けたら火を止める。
- ⑥ パンの中に⑤を入れて残りのチーズを散らし、オーブントースターで表面に焼き色がつくまで5~10分焼く。

