

## 2024年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）

「カツオのパン粉焼き」

延岡工業高等学校

山内ひまりさん



- ① 使用した魚介藻類を選んだ理由、
- ② レシピの推し(おすすめ)ポイント

- ① カツオを選んだ理由は、パン粉焼きが一番合うと思ったからです。
- ② 私のおすすめポイントは、たれです。とてもあっさりしていて、夏にぴったりです。また、小麦の代わりに米粉を使ったのは小麦に比べ栄養もあり、油の吸収率が低いので、サクサク感がつづくからです。

#### 1人分あたりの材料費

約 1,000 円

#### 材 料(4人分)

- ・カツオ1ブロック
- ・パン粉
- ・米粉
- ・卵
- ・油
- ・にら1本
- ・ニンニクチューブ2cm
- ・きび糖小さじ2
- ・酢大さじ2
- ・みりん小さじ1/2
- ・しょうゆ大さじ2
- ・しょうがチューブ2cm
- ・ごま適量

#### 作り方

- ① カツオのブロックを米粉につける。
- ② 卵をとき、卵黄につける。
- ③ パン粉につける。
- ④ フライパンに油をひき、カツオの側面をきつね色になるまで焼く。中心が半生の状態になるように焼く。
- ⑤ 2、3cmずつ切ったにらと、にんにく、酢、しょうゆ、みりん、砂糖、さけを混ぜ合わせる。
- ⑥ 2、3cmずつ切ったカツオの上からタレをかけて完成

## 宮崎県漁連会長賞（優秀賞）

「もちりトビウオのパリパリ巻き」 延岡工業高等学校 石丸琴子さん



- ① 使用した魚介藻類を選んだ理由、
- ② レシピの推し(おすすめ)ポイント

- ① 近くの漁港でたくさん水揚げされていたときに食べたらおいしかったからです。
- ② トビウオのもちもちふんわりとした身と、夏の定番の青じその香り。大好きなチーズでコクを出しました。

### 1人分あたりの材料費

約 200 円

### 材 料(4人分)

- ・トビウオ520g
- ・ライスペーパー40g
- ・餃子の皮96g
- ・スライスチーズ60g
- ・青じそ4g
- ・塩5g

### 作り方

- ① トビウオを三枚におろし、塩をふって20分置く。
- ② キッチンペーパーで水気をとる
- ③ トビウオを半分に切る。
- ④ 青じそとチーズを切ったトビウオにはさむ
- ⑤ 水にくぐらせたライスペーパーで④を巻く。
- ⑥ 餃子の皮二枚でさらに巻く。
- ⑦ 油で二度揚げする。

## 九州信用漁業協同組合連合会 宮崎県域運営委員長賞

「アジでナス巻き コロッケ風」 富島高等学校 川野心花さん



- ① 使用した魚介藻類を選んだ理由、
- ② レシピの推し(おすすめ)ポイント

- ① 旬の魚だから。
- ② 巻きやすいアジを使用し、ジャガイモをつぶしたものを巻き、コロッケ風にしました。

### 1人分あたりの材料費

約 200 円

### 材 料

- ・ジャガイモ(小) 4個
- ・茄子 1本
- ・アジ 4匹
- ・塩こしょう 適量
- ・小麦粉 適量
- ・卵 2個
- ・パン粉 適量
- ・塩こしょう 適量
- ・オリーブオイル 適量
- ・ケチャップ 大さじ 2
- ・マヨネーズ 大さじ 2
- ・レタス 適量
- ・トマト 適量

### 作 り 方

- ① ジャガイモの皮を剥いて5～20分茹でてよく潰し、塩こしょうで味つける。
- ② 茄子を包丁でうすく切る。アジは開いて半分に切り骨をある程度とる。
- ③ まな板にラップを敷いて茄子とアジを交互に並べて、ジャガイモを軽くまとめ塩こしょうをふって巻く。
- ④ まとまるようにきつく巻き、両端を軽く締める。
- ⑤ 小麦粉、卵、パン粉を付けて油で揚げる。
- ⑥ ケチャップとマヨネーズを混ぜてオーロラソースを作る。
- ⑦ レタス、トマトを皿にのせ⑤を盛り付けオーロラソースをかける。

## 宮崎県おさかな普及協議会連合会長賞

「シラスピザ」 延岡工業高等学校 石塚輝さん



- ① 使用した魚介藻類を選んだ理由、
- ② レシピの推し(おすすめ)ポイント

- ① 手軽で作りやすいからです。
- ② ライスペーパーを使用する事で、時短で作りやすいところです。

1人分あたりの材料費

約 550円

### 材 料

- ・シラス500g
- ・ライスペーパー16枚
- ・ピザ用チーズ400g
- ・ミニトマト8個
- ・大葉25枚

### 作り方

- ① ミニトマトをくし型、大葉を細かく切る。
- ② ライスペーパーを水にくぐらせる。
- ③ クッキングホイルの上にライスペーパーを置き、その上にチーズを全体的に広げる。
- ④ 細かく切った大葉、シラス、くし形に切ったミニトマトを全体にのせる。
- ⑤ フライパンに移し、ふたをしたら5分中火で焼く
- ⑥ チーズが全体的に溶けたら焼くのをやめ、皿にのせて完成。