

2024度シーフード料理コンクールレシピ

～ プロを目指す学生部門～

宮崎県知事賞（最優秀賞）

「シイラとじゃがいものパリパリ～パプリカソースとともに～」 マナビヤ宮崎アカデミー 平松理沙さん



- ① 使用した魚介藻類を選んだ理由
- ② -1 おさかな愛を伝えたい人
- ② -2 その方に伝えたいレシピの推し（おすすめ）ポイント

① シイラはよく食べるが、ムニエルにすることが多いので、他の調理法が無いかと思ったからです。

② -1 家族

② -2 じゃがいものパリパリの食感が良く、シイラとパプリカのソースがよく合います。

1人分あたりの材料費

約 1,000円

材 料(4人分)

- ・シイラ4きれ
- ・じゃがいも大2個
- ・パプリカ(黄)180g
- ・玉ねぎ120g
- ・コンソメ250mg1
- ・片栗粉適量
- ・塩適量
- ・こしょう適量
- ・バター50g
- ・タイム適宜

作り方

- ① じゃがいもは千切りにし、塩、胡椒をまぶす。10分程度置き、水気を絞り、片栗粉をまぶす。
- ② パプリカと玉ねぎは5cm角に切る。
- ③ 鍋にバター20gを入れ、②を炒める。しんなりしたら、コンソメを加え混ぜ、ミキサーにかける。なめらかにし、塩、胡椒で味を調える。
- ④ シイラに塩、胡椒を軽くまぶす。
- ⑤ ラップを調理台に広げ、じゃがいもを広げて、上にシイラを置き、包む。(4つ作る)
- ⑥ フライパンに残りのバターをいれ中火で熱し、⑤を並べ、火を通しながらじゃがいもをこんがり焼く。
- ⑦ 器に③のソースを広げ、⑥をのせ、タイムを添える。

宮崎県漁連会長賞（優秀賞）

「シイラソテー さっぱりタルタルソースがけ」 マナビヤ宮崎アカデミー 山内陽子さん



①使用した魚介藻類を選んだ理由

②-1 おさかな愛を伝えたい人

②-2 その方に伝えたいレシピの推し(おすすめ)ポイント

① ソテーしたときに美味しい魚だから

②-1 おさかな愛を伝えたいのは、漁船に乗っていた親戚のおじさんです。毎年大好きなシイラをさばいて刺身を作ってくれました。それがとても美味しくて、そのおじさんに感謝を込めて作りました。

②-2 レシピの推しポイントは、シイラと一緒に野菜も食べてもらいたいので、タルタルソースに野菜をたくさん入れて、レモンとゆずこしょうを効かせた味付けでさっぱりと食べられるように工夫しました。

1人分あたりの材料費

約561円

材 料(4人分)

- ・シイラ4枚
- ・玉ねぎ1/2個
- ・紫玉ねぎ小1/2個
- ・アボカド1個
- ・エビ5尾
- ・ミニトマト6ヶ
- ・枝豆24粒
- ・レモン1個
- ・大葉10枚
- ・フリルレタス3枚
- ・人参少々
- ・じゃがいも3個
- ・卵1個

作り方

- ①じゃがいも、卵、エビを茹でる。
- ②シイラに塩を薄く振っておく。
- ③玉ねぎをみじん切りにし、ピクルス液につける。紫玉ねぎ、ゆで卵をみじん切り、アボカド(レモン汁と合わせる)、ミニトマト、エビを角切り、レモンを輪切り、人参を飾り切り、フリルレタスを洗う。
- ④ミニトマトにオリーブオイルとブラックペッパーを合わせる。
- ⑤じゃがいもを裏ごししてAと合わせる。
- ⑥シイラに小麦粉を薄く付け、バターとオリーブオイルでソテーする。
- ⑦タルタルソースを作る。玉ねぎ、紫玉ねぎ、ゆで卵、エビ、アボカドにBを合わせ混ぜる。
- ⑧皿にマッシュポテトを敷き、その上に魚をのせ、タルタルソースをかける。

・ブラックペッパー少々

・塩(魚用)少々

・牛乳100CC

・バター20 g

・塩少々

・こしょう少々

} A

・ゆずこしょう2.5 g

・砂糖少々

・こしょう少々

・こんぶだし(粉)少々

・レモン1/4個~1/6個

・マヨネーズ60 g

} B

・バター20 g

・オリーブオイル大2

} 油用

九州信用漁業協同組合連合会 宮崎県域運営委員長賞

「冷汁そうめん〜ジュレ仕立て」 マナビヤ宮崎アカデミー 上原朋美さん



①使用した魚介藻類を選んだ理由

②-1 おさかな愛を伝えたい人

②-2 その方に伝えたいレシピの推し(おすすめ)ポイント

①アジ→冷汁に使用されることの多い魚だから。ちりめん→不足しがちなカルシウムを豊富に含むため。

②-1 実家にいる家族

②-2 咀嚼する力や嚥下する力がおちて最近食が細くなっているなので、むせにくいようにジュレにしました。おさかなのタンパク質やカルシウムを摂取して、いつまでも元気でいてほしいです。

1人あたりの材料費

約500円

材 料(4人分)

- ・アジ 100g
 - ・麦みそ 大さじ6
 - ・顆粒だし 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・もめん豆腐 1/2丁
 - ・ゼラチン 2.5g
 - ・水 6g
 - ・青しそ
 - ・ミニトマト
 - ・ちりめん
 - ・ごま
 - ・おくら(冬はきゅうりで代用)
 - ・きゅうり 1本
 - ・水 400ml
 - ・そうめん 2束
- } A
- } 適量

作り方

- ① フライパンに油を熱し、アジをしっかり焼き色がつくまで焼き、身をほぐす。
- ② ボールに①のアジ、みそ、顆粒だし、しょうゆを入れ、すりあわせる。
- ③ 分量内の水のうち約半量で②をとく。いちょう切りにしたきゅうり、手で食べやすくちぎった豆腐を入れる。
- ④ 200mlの水を小鍋で沸かす。80℃以上になったら水でふやかしたゼラチンを入れ、混ぜる。
- ⑤ ゼラチンが溶けたら④を③に入れて混ぜる。氷水をはったボールにあてて、冷たくなるまで冷まし、バットに移して冷蔵庫に入れる。30分〜1時間冷やす。
- ⑥ おくら、トマトをカットする。青しそは細かくカットする。
- ⑦ そうめんを表示通りゆで、氷水でしめる。
- ⑧ 盛り付ける。

宮崎県おさかな普及協議会連合会長賞

「マグロとアボカドのたるたる」 マナビヤ宮崎アカデミー 松本七星さん



①使用した魚介藻類を選んだ理由
 ②-1 おさかな愛を伝えたい人
 ②-2 その方に伝えたいレシピの推し
 (おすすめ)ポイント

①魚の中で自分はマグロが好きだから。
 ②-1 釣り師の方。
 ②-2 マグロとアボカドをマリネソースで味付けてバケットで食べると美味しいです。おすすめポイントです。

1人分あたりの材料費

約900円

材 料(4人分)

- ・マグロ 200g
- ・アボカド 2個
- ・アスパラ 4本
- ・パプリカ少々
- ・ホタテ 8個
- ・バケット 8枚
- ・レモン 1個
- ・にんにく少々
- ・バルサミコ酢約 30ml
- ・オリーブオイル 30ml
- ・塩少々
- ・バター少々

作り方

- ① マグロ 1cm アボカド 0.5cm サイズに切る。
- ② マリネソースを作りマグロとアボカドに味付ける。
(オリーブ、塩、レモン、にんにく)
- ③ セルクルにつめていく。
- ④ 冷やす。
- ⑤ アスパラとパプリカを切る。
- ⑥ アスパラの輪切りをゆでる。
- ⑦ 残っているアスパラに焦げ目を付けるくらい焼く。
- ⑧ バケットをオーブンで焼く。
- ⑨ 輪切りしたアスパラを③の上に並べる。
- ⑩ ホタテをバーナーで焼き色付ける。
- ⑪ バルサミコソースを作る。
- ⑫ 盛り付けをする。

