

2026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）

「アジの発酵祭まつりソース添え」

マナビヤ宮崎アカデミー 日高 真美さん



1人分あたりの材料費

約 500 円

① 使用した魚介藻類を選んだ理由

入手のしやすさと、今回考案したソースとの相性がよかった。

②-1 おさかな愛を伝えたい人

健康診断の結果に赤い数値がチラホラ見られる方。それを改善しようと食生活見直し中の方。

②-2 その方に伝えたいレシピの推し(おすすめ)ポイント

アジは栄養素のオンパレード、まさにカラダが喜ぶお祭りです。安くておいしい、簡単調理可能なので継続していただきたいです。

材 料(1人分)

アジ 1尾
塩 少々
オリーブオイル 大さじ1
ローズマリー 適宜
KIRIチーズ 25g
みそ 大さじ1
甘酒 大さじ2 (自家製)
シークワーサー果汁 大さじ2
ブラックペッパー 少々
ラディッシュ甘酢漬け
きゅうり 1/2本

作り方

1. アジを3枚卸にし、上身と下見に薄く塩をふり、余分な水分を出しておく。骨も抜いておく。
2. フライパンにオリーブオイルとローズマリーを入れておく。
3. チーズ、みそ、甘酒、シークワーサー果汁をボウルに入れ、泡立て器を使いよく混ぜ合わせ、仕上げにブラックペッパーを少々入れる。(ソースの準備)
4. (盛り皿の準備) お好みの野菜を盛り付ける。今回は甘酢に漬けたラディッシュと、くり抜きスプーンを使用してきゅうりを盛り付け。3のソースもスプーンでおしゃれに広げておく。
5. 2のフライパンを熱し、1のアジをキッチンペーパーで水気を拭き取り、両面焼いていく。ローズマリーの香りをアジに染みこませる。
6. 焼き上がったアジを4の皿に盛り付け、飾り用のローズマリーをのせて完成。

宮崎県漁連会長賞（優秀賞）

「韓国風カリカリちりめんのライスボール」

マナビヤ宮崎アカデミー 児玉 さゆりさん



1人分あたりの材料費

約 200 円

① 使用した魚介藻類を選んだ理由

どのスーパーでも買うことができるから。

②-1 おさかな愛を伝えたい人

子どもたち。

②-2 その方に伝えたいレシピの推し(おすすめ)ポイント

上のちりめんのかわいい顔を見ながら単品で食べられるように、薄味にしています。

材 料(1人分)

ごはん 150g
ちりめん 15g
ごま油 大さじ1
コチュジャン 大さじ1/2
ケチャップ 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
にんにく チューブ2cmくらい
チーズ 10g
ねぎ 適量
みりん 大さじ1/2

作り方

1. ちりめんをごま油でカリカリになるまで炒めて、半分に分けておく。
 2. コチュジャン、ケチャップ、しょうゆ、にんにく、みりんを混ぜてソースを作り、半分に分けておいたちりめんと混ぜ、フライパンの余熱で少し炒める。
 3. ごはんと混ぜ、ねぎ、チーズを加えて、ライスボールを作る。
 4. フライパンに残ったソースと、半分残しておいたちりめんと、ごま油を少し足して、炒める。
 5. ライスボールを盛り付け、その上にちりめんとトッピング。
- ※ごはんを混ぜる分は味を濃くしたいので、半分に分けて作っています。
トッピング用は少し薄味です。

九州信用漁業協同組合連合会 宮崎県域運営委員長賞

「ナスとマグロとアボカドのゆっけ風タルタル」

マナビヤ宮崎アカデミー 仮屋 瑛斗さん



1人分あたりの材料費

約 860 円

① 使用した魚介藻類を選んだ理由

小さな子どもから大人まで好きだから。

②-1 おさかな愛を伝えたい人

小さな子どもから大人まで。

②-2 その方に伝えたいレシピの推し(おすすめ)ポイント

宮崎県産の佐土原ナス、マンゴーを使用しました。特に白みそとマンゴーの相性がとても良いので、まとまった味の皿ができました。

材 料(1人分)

マグロ 120g	タルタル
アボカド 1個	
佐土原ナス	
ごま油 適量	
塩 適量	
にんにく 10g	
白みそ 適量	
しょうゆ 適量	
砂糖 適量	ソース
卵黄 1個	
白みそ 13g	
みりん 5g	
酒 3g	
マンゴー 20g	
食花 適量	

作り方

1. マグロとアボカドをサイコロ状(3mm~5mm)にカットし、ごま油、塩、にんにくで味付け、ナスを薄くスライスして、白みそ、しょうゆ、砂糖で味付けし、色を付けるように焼く。
2. セルクルにナスを入れ、マグロとアボカドを合わせたものをつぶすように敷き詰める。
3. みりん、白みそを伸ばして、マンゴーを入れ軽く混ぜる。残りの材料を入れ、ハンドブレンダーでかくはんしてOK。
4. 丸い大きな皿にタルタルを中央にのせ、ソースを引き、食花を散らして完成。

宮崎県おさかな普及協議会連合会長賞

「みやざきカンパチと日向夏の彩り丼」

マナビヤ宮崎アカデミー 是永 桃香さん



1人分あたりの材料費

約 600 円

① 使用した魚介藻類を選んだ理由
身がしまっていておいしいから。

②-1 おさかな愛を伝えたい人
家族。

②-2 その方に伝えたいレシピの推し
(おすすめ)ポイント
日向夏とカンパチをあわせてさっぱり
食べられる丼にしました。

材 料(1人分)		作り方
カンパチ 80g		1. きゅうりを薄切り、大葉は千切り、日向夏は薄く皮をとって食べやすくする。 2. カンパチも食べやすい大きさに切る。 3. タレをまぜる。 4. 丼にごはんを盛り、上から具を彩りよく並べてタレをかけ、白ごまをちらして完成。
ごはん 150g		
きゅうり 20g		
日向夏 20g		
大葉 2枚		
ミニトマト 2個		
白ごま 適量		
しょうゆ 大さじ1	} タレ	
オリーブオイル 大さじ1		
日向夏果汁 小さじ1		
わさび 少々		

