

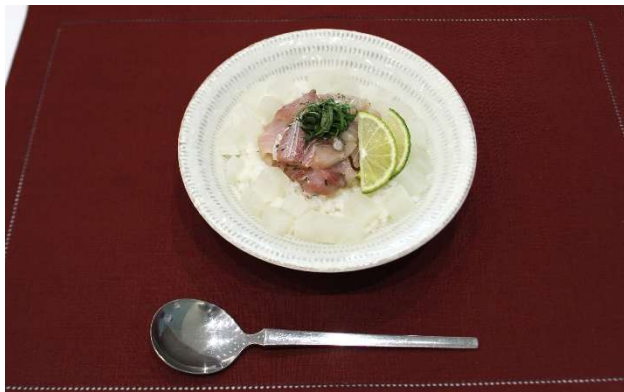
2026年度シーフード料理コンクールレシビ

～ 魚活（UOKATSU）部門 ～

宮崎県知事賞（最優秀賞）

「ブリのほうじ茶葉締め冷やし茶漬け」

富島高等学校 菊池 紗和さん



1人分あたりの食材費

約 260 円

①使用した魚介藻類を選んだ理由

身がきれいで、刺身でも焼き物、野菜との相性もバツグンで、脂がおいしいから。オールラウンダーな食材。

②レシピの推し(おすすめ)ポイント

ほどよく手をかけて、すごくさっぱりした美味しい茶漬けを食べられること。

材 料(1人分)

ブリ 70g
塩昆こんぶ 10g
ほうじ茶葉
だし汁 150ml
へべす 1玉
塩 適量
だいこん 10g
砂糖 大さじ1
ごはん 100g
大葉 1枚

作り方

- ※〈準備〉へべすの輪切りを1枚作っておく。大葉は細く切っておく。
1. ブリの切り身に刻んだ塩こんぶ、粉末状にしたほうじ茶葉をまぶし、ラップに包み置いておく。
 2. だいこんは1.5cm角にカットし、砂糖を加えた湯で透明になるまで煮る。
 3. 鍋でだし汁（白だし大さじ1、へべす大さじ1）を沸かし、しょうゆと塩で味を整える。→氷の入ったボウルで冷ましておく。半分にしておく。
 4. 茶碗に水で洗った白米を盛り、1を3の半分の中で泳がせ、塩こんぶ、ほうじ茶葉を落とす。白米の中心にバランス良く盛る。
 5. 3の半部分を4に静かに注ぎ、へべすの輪切りを半分にカットしかざる。大葉もブリの上に盛ってできあがり。

宮崎県漁連会長賞（優秀賞）

「タイの彩りクリーム春巻き」 一般 田中 咲子さん



1人分あたりの材料費

約 510 円

①使用した魚介藻類を選んだ理由

身が淡白で、バジルソースやクリームソースに合うから。

②レシピの推し(おすすめ)ポイント

タイのうまみを引き立てるため、彩り豊かな野菜とクリームソースを組み合わせました。外はパリッと、中はとろりとした食感を楽しめるよう工夫し、バジルソースで見た目も華やかに仕上げました。

材 料(1人分)

タイ 40g
しめじ 20g
玉ねぎ 20g
ほうれん草 10g
赤、黄パプリカ 各10g
ピザ用チーズ 10g
春巻きの皮 2枚
塩こしょう 適量
オリーブオイル 適量
揚げ油 適量
クリームソース

作り方

1. 野菜をオリーブオイルで炒め、タイを加えて火を通す。
2. 炒めた具材とクリームソースを混ぜ合わせる。
3. 春巻きの皮で包み、170～180℃の油で揚げる。
4. 春巻きを盛り付け、バジルソースを添える。

九州信用漁業協同組合連合会 宮崎県域運営委員長賞

「めひかりのへべす南蛮」

富島高等学校 西 柚樹さん



1人分あたりの材料費

約 650 円

①使用した魚介藻類を選んだ理由

他県では見ない珍しい魚だから。

②レシピの推し(おすすめ)ポイント

骨までやわらかく食べれる魚なので、南蛮にしてもすごくおいしい。

材 料（1人分）

へべす 1個
めひかり 7尾
卵 1個
マヨネーズ
濃口しょうゆ
酢
砂糖

作り方

1. めひかりの水気をとる。
2. 塩こしょう、小麦粉をふる。
3. 卵を茹でる。（10分）
4. その間にしょうゆ、酢、へべす汁、砂糖をボウルに入れる。
5. よく混ぜ合わせる。
6. 卵のからをむいて、別のボウルでつぶす。
7. その中にマヨネーズとへべすの皮をけずって入れる。
8. めひかりを油で揚げ焼きにする。
9. きつね色に揚げたらすぐ南蛮酢に入れる。
10. 皿にへべすを輪切りにして盛り付ける。
11. その上にめひかりを並べ、タルタルをかけて完成。

宮崎県おさかな普及協議会連合会長賞

「日向夏香る宮崎サバのキムチーズ焼き」

小林秀峰高等学校 山波 宏音さん



1人分あたりの材料費

約 325 円

①使用した魚介藻類を選んだ理由

宮崎県産サバは、うまみと脂の味がしっかりしていて、キムチやチーズにも負けない美味しさがあります。また日向夏果汁で下味を付けたことで、爽やかな香りと後味の良さを加えました。

②レシピの推し(おすすめ)ポイント

家庭料理の肉じゃがをベースにキムチとチーズを加えて、若い世代にも親しみやすい味わいにアレンジしました。チーズも最初はスライスチーズだったのを、家庭においてありやすいピザ用チーズに変え、手軽に作れ、魚料理をもっと身近に楽しめる一品です!!!

材 料 (1人分)

宮崎県産サバ(切り身) 80g
 じゃがいも 80g
 玉ねぎ 40g
 キムチ 20g
 ピザ用チーズ 20g
 小口ネギ 5g
 日向夏果汁 100% 5g
 酒 5g
 塩 少々
 水 50ml
 しょうゆ 8g
 みりん 16g
 酒 5g
 サラダ油 適量

作り方

〈下準備〉

1. サバの背びれ、ひれ、骨を取り除く。
2. サバを一口大(3~4cm)に切る。
3. 軽く塩を振り、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
4. 酒 5g、日向夏果汁 5g をサバにかけ、5~10 分程置く。
5. じゃがいもは 2cm 角程度に切る。
6. 玉ねぎは薄切りにする。
7. 小口ネギは小口切にする。
8. 調味料は全て合わせておく。

〈調理工程〉

1. じゃがいもをラップして、750w で 2 分間電子レンジで加熱する。
2. フライパンにアルミシートを引き、サバを皮目から焼く。
3. フライパンに油を引き、野菜を炒める。
4. しんなりしたら、混ぜていた調味料を入れ、少し煮る。
5. 煮汁が少なくなったら、キムチを加えて軽く炒める。
6. 焼いたサバを日向夏果汁 5g 加えて軽く炒め合わせる。
7. 耐熱皿の盛り付けて、ピザ用チーズをのせてバーナーであぶる。
8. ネギを中央に盛って完成。