



第25回 全国豊かな海づくり大会 創作料理コンテスト
大漁! 海の幸料理しまん
ポケットレシピ



コロリンコロッケ

しょうなんふう
 ~湘南風~



審査員コメント
 三浦の名産カボチャと茅ヶ崎産のシラスを用いた点、チーズの使用も工夫されていますね。

◆**こども部門** 内藤 淳 (茅ヶ崎市在住)

茅ヶ崎産の新鮮なシラスを使用しました。できあがったものに軽くキリふきをすることによって余分な油がとびます。また衣に粉チーズを使うことによってよりカリッと仕上げることができます。栄養も満点です。

- 材料** (4人分)
- カボチャ.....1/4個
 - 合い挽き肉.....150g
 - 塩こしょう.....少々
 - スキムミルク.....大さじ1
 - シラス.....1/2カップ
 - パン粉.....適量
 - 小麦粉.....適量
 - 卵.....1/2個
 - 粉チーズ.....パン粉の半量

- 作り方**
- 1 カボチャを7分間レンジでチンしてやわらかくして熱いうちにつぶす
 - 2 シラスは熱湯にさらしてよく水気をきる
 - 3 合い挽き肉は、中火でいためて塩こしょうで味つけをする
 - 4 1に分量の半分のシラス、合い挽き肉を入れまぜ、さらにスキムミルクを入れる
 - 5 8等分に丸めて小麦粉、卵の順にたねにつける
 - 6 残りのシラス、粉チーズ、パン粉を混ぜたものをたねにつける
 - 7 170℃の油できつね色になるまであげる
 - 8 できあがったものに軽くキリふきをする

いろど ゆた あじ きょうざ
彩り豊か 鱈の餃子



◆**こども部門** 若林 舜平 (横浜市在住)

一番身近で、スーパーなどでよく見るアジを使って、子供に人気がある餃子を作りました。はじめにはアジの骨せんべいをつけてアジ料理らしさをだしてみました。

- 作り方**
- 1 アジを3枚におろして1口の半分くらいに切ります
 - 2 タマネギをみじん切りに、枝豆を荒みじん切りにして、調味料Aと一緒にボールでまぜます
 - 3 2を餃子の皮に包みます
 - 4 餃子をフライパンにならべ、お湯を50cc入れてこんがりキツネ色になるまで焼きます
 - 5 揚げ餃子は油があたたまったら餃子の皮が切れないようにして油に入れて、こんがりするまで揚げます
 - 6 1で出た中骨を素揚げにして餃子に添えて完成です!!

- 材料** (4人分)
- アジ.....3尾
 - タマネギ.....1/2個
 - 餃子の皮.....1袋
 - 枝豆.....適量
 - お湯.....50cc
 - 片栗粉.....大さじ1
 - 塩.....適量
 - こしょう.....適量
 - 醤油.....適量
 - みそ.....小さじ1
 - 中華風味の素.....少々
 - 揚げ油.....適量
- 調味料A

審査員コメント
 揚げ餃子と焼き餃子、骨せんべいには感服しました。揚げるときは、2度揚げすると良いですね。

トマカツオ



審査員コメント
 カツオをカジキマグロに代えても美味しいでしょう。付け合わせにはパスタがピッタリですね。

◆**こども部門** 松井 早紀 (横浜市在住)

トマト缶を使って、簡単に調理できるようにしました。

- 材料** (4人分)
- カツオ.....1サク
 - キャベツ.....大3枚
 - セロリ.....1/2本
 - タマネギ.....1個
 - にんにく.....1片
 - ホールトマト缶.....1缶
 - 醤油.....小さじ1
 - 塩こしょう.....少々
 - 小麦粉.....適量
 - サラダ油.....大さじ1
 - オリーブ油.....大さじ1

- 作り方**
- 1 キャベツはしんを取りザク切りに、セロリはスジを取り荒いみじん切りに、タマネギ・にんにくはみじん切りに、カツオは1口大に切り、小麦粉をまぶす。ホールトマトはつぶしておく
 - 2 フライパンにサラダ油を入れ、1のカツオを入れ、両面をこんがり焼く
 - 3 厚手の鍋にオリーブ油を入れ、にんにくを炒め、タマネギ、セロリ、キャベツの順に入れて炒め、2のカツオ、トマトを入れ、15分程煮込む
 - 4 醤油とコンソメ、塩こしょうを入れ、味を整えたらできあがり☆

えいようたっぷり魚ぎょうざ



◆**こども部門** 若林 泰生 (横浜市在住)

つりがだいすぎです。じぶんでつったさかなでぎょうざをつくりました。

- 作り方**
- 1 アジとイワシの身をミンチにする
 - 2 やさいをみじん切りにして、調味料Aを入れ、1とまぜる
 - 3 かわにつつんで、フライパンでやく
- 審査員コメント**
 3枚おろしに挑む様子が頼もしかった。臭み消しの薬味が入るとよいですね。

- 材料** (4人分)
- ぎょうざのかわ.....1袋
 - アジ.....2尾
 - イワシ.....1尾
 - キャベツ.....小1/4個
 - 小口ネギ.....適量
 - こしょう.....少々
 - ごま油.....少々
 - しょうゆ.....少々
- 調味料A



主催 第25回全国豊かな海づくり大会
 かながわ実行委員会
 協力 学校法人 難波学園 横浜調理師専門学校
 イタリアンダイニング『コルティエーレ』
 協賛 キリンビール株式会社
 写真提供 日刊 水産経済新聞

創作料理コンテスト作品集

第25回全国豊かな海づくり大会「かながわ大会」を記念し、身近な魚類を用いた創作料理コンテストを開催しました。

コンテストでは、書類選考を勝ち抜いた皆さんが腕を競い合い、こども部門で2者、一般部門で3者の入賞が決定しました。ここで、みごと入賞・入選に輝いた10人の皆さんの料理レシピをご紹介します。

場所を取らない『ポケットレシピ』キッチン引き出しに忍ばせて、あなたの強い味方になってください。

創作料理コンテスト審査委員

神奈川県漁協女性部連絡協議会
審査委員長
 会長 石渡 定子
 学校法人難波学園 横浜調理師専門学校
 実習指導部長 榎場 眞市
 イタリアンダイニング コルティエーレ
 代表 上原 克彦
 小田原市教育委員会
 学校教育課 山田 まゆみ

海のめぐみ三昧



作り方

- オープンシートにごはんをのせ丸い型にし、調味料Aをハケで塗ってオープンスターでうすうすと焼き色を付ける(5~10分程度)
- 鮭は焼いて身をほぐし、ホタテは塩こしょうをして両面焼く。エビは茹でて酒少々(分量外)をふっておく
- トマトは薄切りに、ワカメはもどして湯通しして一口大に切る
- 調味料Bをまぜ合わせ、ソースを作る
- 焼き上がったごはんの上にワカメ、シラス干し、トマトの順にのせ、ソース(調味料B)をかけ、具(鮭・ホタテ・エビ)のをせる
- しそを千切りにして上に飾る

◆一般部門 **大川 照子** (琴ヶ崎市在住)

ワンプレートで食事が出来ます。身近にある材料ですぐ出来、洋風感覚で若い人にも喜んでもらえると思います。使用する魚介を変えることでいろいろ楽しめます。

- 材料** (4人分)
- 麦ごはん.....茶碗4杯
 - 鮭(甘塩).....1切れ
 - ホタテ.....8ヶ
 - 冷凍エビ.....12匹
 - トマト.....大1個
 - ワカメ.....20g
 - シラス干し.....40g
 - 塩こしょう.....少々
 - 醤油.....小さじ1
 - みりん.....小さじ1
 - きざみピクルス.....大さじ2
 - マヨネーズ.....大さじ1
 - しそ.....少々
- 調味料A: 醤油、みりん
調味料B: きざみピクルス、マヨネーズ

審査員コメント.....
彩りよし、栄養満点。ご飯がカリッと焼おにぎりのように香ばしい作品です。

華麗(カレー)でアジなシチューパイ



作り方

- アジ4尾を3枚におろし、骨を除いて軽く塩をふる。水分が出てきたらふき取り、皮をむいて1口大に切り、軽く塩こしょうをふって、小麦粉大1にカレー粉適量(小さじ1/2~1)を混ぜたものをまぶしておく
- 1をフライパンにバター大さじ1で両面キツネ色になるまでよく焼く
- ジャガイモを1cm角に切り、器に入れてラップをしてレンジで1分
- あたためた鍋にバター大さじ1/2を入れ、1cm角に切ったベーコンとタマネギを入れて炒め、そこにミックスベジタブル、スライスしたマッシュルーム、ジャガイモを入れて油が全体的に回ったらカレー粉小さじ1/2~1を振り入れて炒め、ワインを入れる
- アルコールを飛ばしたらコンソメ湯とローリエを入れて5分ほど煮て、ホワイトソースと牛乳を混ぜ合わせる。塩こしょうで味を整えたら2のアジを入れて混ぜ合わせる
- 耐熱皿(ココット器)に5を入れて、冷凍パイシート1/2を伸ばして器よりひとまわり大きなサイズにカットし、器にかぶせる
※ 具(シチュー)が冷めてからパイ生地をかぶせると失敗しません。
- 表面にハケで溶き卵を塗り、220℃のオーブンで10分~15分焼き上げる

◆一般部門 **須谷 優子** (定橋上郡磯崎町在住)

子供が好きなカレー味・ホワイトソースを使って、パイを崩しながら食べられる楽しいメニュー。栄養バランスもよく、カルシウムもたっぷりとれます。白身魚はもちろん、サバなどでもアレンジができます。簡単で、冷凍保存もできるので時間がない方にも効率のよいメニューです。パーティなどでもおしゃれて大活躍!

- 材料** (4人分)
- アジ.....4尾
 - ベーコン.....2枚(1cmの角切り)
 - タマネギ.....1/4個(1cmの角切り)
 - ジャガイモ.....1個(1cmの角切り)
 - ミックスベジタブル.....大さじ4
 - マッシュルーム.....4個(スライス缶詰)
 - 冷凍パイシート.....2枚
 - ホワイトソース.....1缶(290g)
 - 牛乳.....200cc
 - 白ワイン.....50cc
 - コンソメ湯.....250cc(固形コンソメ1個)
 - ローリエ.....1枚
 - バター.....大さじ1と1/2
 - 小麦粉.....大さじ1
 - カレー粉.....小さじ1~2(好みに調節)
 - 溶き卵.....1個
 - 塩こしょう.....適量

審査員コメント.....
アイデアがすばらしい。パイの中のシチューの味も美味でした。

アジが決めてのお好みピッツア



作り方

- アジを3枚におろし、3等分に切る。キャベツは千切りに、タマネギは薄くスライスし、ベーコンは1cm幅で切る。ピーマンは半分切り、種をだして5mm幅に切る。プチトマトは4等分にスライスする
- アジに塩こしょうをして、カレー粉をまぶす
- フライパンに油をひき、2とベーコン、タマネギを炒めておく。(アジは皮面から焼く)
- お好み焼き粉とだし汁、卵、すりおろした長イモをボールに入れてよく混ぜ合わせる
- 4にシラスとキャベツを入れてさらに混ぜ合わせる
- 22cmのフライパンに油をひき、5を流し込む。両面がよく焼けたら、調味料Aを合わせたソースを塗る
- 6の上に3とピーマン・プチトマト・コーンをならべ、とろけるチーズをのせ、フライパンに蓋をしてチーズが溶けるのを待つ
- チーズが溶けたら、マヨネーズ(分量外)をかけて出来上がり

◆一般部門 **須谷 利広** (定橋上郡磯崎町在住)

青魚の臭みをやわらげるためにカレー味にしました。生地にもシラスを入れて、お魚たっぷりです。栄養価が高く、子供と一緒に具を並べたり、楽しく調理ができます。色合いもきれいで食も進みます。

- 材料** (4人分)
- お好み焼き粉.....100g
 - 卵.....1個
 - だし汁.....120cc
 - アジ.....3尾
 - キャベツ.....2~3枚
 - 長イモ.....10cm
 - シラス.....大さじ2
 - ベーコン.....大さじ2枚
 - ピーマン.....1個
 - コーン.....大さじ1
 - プチトマト.....4個
 - タマネギ.....1/4個
 - とろけるチーズ.....大さじ4
 - カレー粉.....小さじ1/2~1
 - サラダ油.....大さじ2
 - ソース.....大さじ1と1/2
 - ケチャップ.....大さじ1と1/2
 - マヨネーズ.....適量
 - 塩こしょう.....少々
- 調味料A: ソース、ケチャップ
調味料B: マヨネーズ

審査員コメント.....
アットホームな雰囲気たっぷり。アジの生臭みがカレー粉を用いることによって上手に消えます。

海の幸のマヨネーズフォンデュ



作り方

- ジャガイモ、カボチャはレンジで加熱(揚げてよい)。ブロッコリー、カリフラワー、ニンジン、塩茹でし、パプリカは食べやすく切り分ける。うずらの卵水煮は水切りし、エリンギは食べやすいように裂いておく
- イカは胴を輪切りに、足は食べやすく切る。エビは背ワタを抜き、殻ごと尾の方から竹串を打って茹でる。ホタテは酒をふってレンジで温める(酒蒸し)
- アルミ箔に裂いたエリンギを敷き、一口大に切ったカジキマグロとサーモンをのせて包み蒸しにする
- 厚手の鍋かグリル鍋などに、サラダ油・バター、んにくを入れて香りが出るまで炒める
- 4にマヨネーズを加え、馴染んだら生クリームとパルメザンチーズを加えて弱火で煮詰め、塩こしょうで調味する(フォンデュソース)
- 5を容器に入れ、皿の中央へ置く
- 7を囲むように1~3で調理した具材を盛りつけ、フォンデュソースをからめていただく

◆一般部門 **丸山 米子** (横浜市在住)

子供の好きなマヨネーズをディップソースにして、チーズフォンデュのようにワイワイと魚介と野菜を楽しくいただけます。ガーリックトーストや揚げたおもち、磯部巻きなどをフォンデュしてもおいしいですよ。

- 材料** (4人分)
- イカ.....1ばい
 - エビ.....8尾
 - カジキマグロ.....2切れ
 - サーモン.....2切れ
 - ホタテ.....8個
 - ジャガイモ.....2個
 - カボチャ.....小さめ1/4個
 - ブロッコリー・カリフラワー.....各1/3個
 - ニンジン.....1/2本
 - パプリカ.....1個(赤・黄)
 - エリンギ.....2個
 - うずらの卵.....8個(水煮)
 - 塩こしょう.....少々
 - 酒.....少々
 - パルメザンチーズ.....大さじ6
 - 生クリーム.....2カップ
 - マヨネーズ.....1カップ
 - サラダ油・バター.....各大さじ1/2
 - んにく.....みじん切り・小さじ1
- いずれも下処理したもの
フォンデュソース

審査員コメント.....
魚介類、野菜等を色彩良く取り入れて家族で食事が楽しめます。

てりやきまぐろつくね風(棒)



作り方

- 長ネギ、茹でたレンコン、んにくをそれぞれみじん切りしておく
- 鍋にごま油を熱して、んにく、長ネギ、レンコンを炒め、温めた発芽玄米をほくしながら炒め合わせる
- 2になめ苺びん詰を加えて調味し、火から外して粗熱をとる
- マグロをフードプロセッサなどで細かくし、調味料Aと3を加えよく混ぜ合わせる(マグロの挽き加減はお好みで。固さは、卵、片栗粉で調節する)
- 4を8等分し、つくね状にまとめる
- フライパンに油を熱し(分量外)、5を入れ、表面を焼き固めてから中まで火を通す。調味料Bを加えてからめる
- 6に串を打ち、器に盛りつけ薬味を散らして出来上がり。大根おろしなども合います

◆一般部門 **小林 孝子** (横浜市在住)

穀物(お米や発芽玄米など)と魚類が同時に食べられるフランクフルト風のお惣菜。ずっしりとした食べ応えと親しみのあるテリヤキ風味で火を通したまぐろは魅力的。冷めても美味しいので、お弁当などにもどうぞ。

- 材料** (4人分)
- サクマガロ.....400g(ネギ口用アブリでもよい)
 - レトルト発芽玄米.....200g(白米でもよい)
 - 長ネギ.....1本
 - レンコン.....50g
 - なめ苺びん詰.....1/2びん
 - んにく.....大さじ1
 - ごま油(黒).....大さじ1
 - 卵黄又は全卵.....1個分
 - 酒.....大さじ1
 - オイスターソース.....大さじ1
 - ごま油(黒).....大さじ1
 - 醤油.....少々
 - 片栗粉.....20g
 - みりん.....大さじ2と1/3
 - 醤油.....大さじ2/3
 - 酒.....大さじ1と2/3
 - きざみ海苔、大葉(千切り)白炒りごま、一味又は七味唐辛子
 - 好みでマヨネーズ(ピリ辛)
- 調味料A: 酒、オイスターソース、ごま油(黒)、醤油
調味料B: 片栗粉、みりん、醤油
薬味: 大葉、海苔、白炒りごま、一味又は七味唐辛子

審査員コメント.....
つい手を出したくなるような出来上がり。安価な生魚で挽肉の代用ができます。大人の味ですね。

泣く子もだまる鮭と豆腐の桜海老風味ハンバーグ



作り方

- 豆腐に塩を振ってからラップをかぶせ、その上から重石をして水切りする。(1時間以上、冷蔵庫でねかせておく)
- タマネギはみじん切りにして、んにく・しょうがと一緒にサラダ油で炒める
- 鮭を焼き、ジャガイモを茹でる。鮭は焼けたら骨をとり、細かくして粗熱をとる
- ボールにタマネギと鮭、桜海老、材料Aを入れてよく混ぜる
- 4を4等分から6等分にして、空気をぬく。フライパンに油を入れて熱し、強火で1分、弱火で3分、裏返して弱火で3分焼く。最後に裏返して1分焼く(ハンバーグ)
- ゆであがったジャガイモは熱いうちに皮を剥き、つぶしながらバターを入れて混ぜる。そこに牛乳を入れてよく混ぜながら火にかけ、塩こしょうをしてマッシュポテトを作る
- 皿にマッシュポテトをしいて、ハンバーグをのせる
- ケチャップはお好みで。鮭と桜海老の味だけでほとんど食べられます

◆一般部門 **中畑まち子** (相模原市在住)

ヘルシーなのにボリュームがあり、脂を控えたい大人にも、魚が苦手な子供でも大喜び。アレルギーでお肉が食べられなかった子供も食べられました。あっさりして桜海老の香りもまた絶品! 我が家の人気メニューです。

- 材料** (4人分)
- 鮭(甘塩).....3切れ
 - タマネギ.....1/2個
 - 豆腐(木綿).....1丁
 - 桜海老.....大さじ1
 - んにく、しょうが.....少々
 - サラダ油.....少々
 - 卵(卵白).....少々
 - パン粉.....少々(牛乳大さじ2で濡す)
 - ごま油.....大さじ1
 - 塩こしょう.....少々
 - ナツメグ.....少々
 - 片栗粉.....大さじ1
 - ジャガイモ.....2個
 - バター.....10g
 - 牛乳.....100cc
 - 塩こしょう.....少々
- 材料A: 卵、パン粉、ごま油、塩こしょう

審査員コメント.....
低カロリーで栄養価も高く、おいしかったです。塩鮭を鮮魚の生身に代えても美味しいでしょう。