

平成30年度

フード料理コンクール

入賞作品

レシピ集



テーマ

「友人(仲間)に教えたい
私のお魚を使ったパスタ料理」

平成30年度

シーフード料理コンクール

テーマ

『友人(仲間)に教えたい
私のお魚を使ったパスタ料理』



静岡県内に水揚げされる魚介藻類を使い、友人(仲間)に教えたい、パスタ料理とサラダ料理のレシピを募集したところ、県内各地から275作品の応募がありました。

応募頂いた275作品のうち、書類審査を通過し実技審査に出場された4人の作品を公開します。

このレシピがご家庭でのお魚料理のご参考になれば幸いです。

コンクールに応募されました皆様方に厚くお礼申し上げますとともにご支援頂きました関係各位に心より感謝申し上げます。



〔作品名〕
「きんめだいときのこのジャポネーゼ」
「パリパリまぐろのサラダ」
〔創作者／塩澤 藍里さん〕 …………… 3p



〔作品名〕
「肝いり!かますのクリームパスタ」
「サザエのつぼ焼きカプレーゼサラダ」
〔創作者／齋藤 町子さん〕 …………… 5p



〔作品名〕
「エビとしらすの豆乳クリームパスタ」
「エビとブロッコリーの
オイスターソース和え」
〔創作者／秋月 渉さん〕 …………… 7p



〔作品名〕
「バター香るうまみたっふり
マグロ団子スパゲティー」
「桜えびとくるみのフェスティバルサラダ」
〔創作者／伊井 瑛南さん〕 …………… 9p

※この冊子は創作者のレシピをもとに一部アレンジを加えて作成しております。

「きんめだいときのこのジャポネーゼ」

「パリパリまぐろのサラダ」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】



(創作者)

しお ざわ あい り
塩澤 藍里さん
静岡県立藤枝北高校
3年

調理時間

約50分

2品を作る
合計の時間

和風クリームと金目鯛の味が絶妙で、きのこ類を豊富に使った秋らしいパスタに仕上げました。

サラダは、マグロ、タコ、駿河湾のサクラエビを使い、アクセントとしてぎょうざの皮を揚げて盛り付け、パリパリ感を楽しめる一品です。



「パリパリまぐろのサラダ」

主とする魚介類名：マグロ

材 料(サラダ2人分)

マグロ …………… 60g	揚げ油 …………… 適量
サクラエビ(釜揚げ) 10g	
タコ …………… 20g	(ドレッシング)
サニーレタス …… 2枚	砂糖 …………… 大さじ1
グリーンリーフ …… 2枚	バルサミコ酢・大さじ1
レタス …………… 2枚	白だし …………… 小さじ1
パプリカ(赤黄) ……各1/2個	しょうゆ …………… 小さじ1
きゅうり、にんじん、パセリ …………… 適量	レッドペッパー …… 20粒
ぎょうざの皮 …… 2枚	マヨネーズ …… 適量

* * * * * 作り方 * * * * *



①フライパンにオリーブオイルを入れ、マグロの表面を軽く焼く。サクラエビ、タコを炒める。



②パプリカは薄く輪切り、きゅうりは細長くスライス、にんじんは千切り、レタス類はちぎる。



③ぎょうざの皮を細切りし揚げる。

④ドレッシングを作る。

⑤皿に盛り付け、ドレッシングをかける。



優秀賞



「肝いり!かますのクリームパスタ」

主とする魚介類名：サザエ、カマス

材 料(パスタ2人分)

サザエ(肝のみ) 2個分	塩、こしょう、タイム少々
カマス …………… 2尾	スパゲッティー…200g
ほうれん草 …………… 2株	しょうゆ …………… 少々
しめじ …………… 20g	(お好みで粉チーズ、生
バター …………… 20g	クリーム少々)
小麦粉 …………… 20g	塩・こしょう …… 適量
牛乳 …………… 400cc	



作り方



① サザエを立て塩で20分ゆでる。(または、つぼ焼きにする)

② バターを炒め小麦粉を加え、牛乳を加えホワイトソースを作り、サザエの肝をすりつぶしたものを加える。

③ カマスに塩・こしょう・タイムをまぶし、両面3分ずつ焼き身をほぐす。



④ フライパンにしめじを入れ炒め②を加え、ほうれん草5cmに切ったものを入れる。塩・こしょうで味をととのえる。

⑤ アルデンテにゆでたスパゲッティーを④に加え盛り付ける。



「肝いり!かますのクリームパスタ」

「サザエのつぼ焼きカプレーゼサラダ」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】

調理時間
約50分
2品を作る
合計の時間

西伊豆の美味しいものを洋風料理に取り入れてみました。ホワイトソースにサザエの肝を入れ、磯の香りとともにさっぱりとした味わいのかますとのコンビネーションを取りました是非、お試しください。



(創作者)
さいとう まちこ
齋藤 町子さん
公務員

「サザエのつぼ焼きカプレーゼサラダ」

主とする魚介類名：マグロ

材 料(サラダ2人分)

- サザエ(肝以外) 2個分
- トマト 1個
- モッツアレラチーズ 40g
- ワインビネガー大さじ 2
- オリーブオイル大さじ 2
- 塩・こしょう 少々



作り方

- ①サザエをつぼ焼きにするかゆでる。
(ゆでた場合はしょうゆに浸しておく)
- ②肝と苦みの強い部分を取りスライスする。
- ③スライスしたトマト、チーズに重ねるように盛り付ける。
- ④大さじ2のワインビネガーと大さじ2のオリーブオイルをかけ、塩・こしょうをふり完成。





材 料(パスタ2人分)

- | | | | |
|------------|-------|------------|------|
| エビの殻…………… | 10尾分 | しょうゆ…………… | 小さじ1 |
| にんにく…………… | 1片 | ゆでシラス…………… | 10g |
| サクラエビ(乾燥)・ | 7g | 青ネギ…………… | 少々 |
| 豆乳…………… | 100ml | パスタ…………… | 160g |
| 水…………… | 400ml | | |
| 塩…………… | 小さじ1 | | |

* * * * *



- ① エビの殻をむく。
- ② にんにくをたたく、青ネギを小口切りにする。
- ③ フライパンでにんにくを炒め、香りがでたら殻を入れつぶしながら炒める。
- ④ 香ばしくなったら、水を入れ沸かし煮詰める、灰汁をとり、ミキサーにかける。(塩 小さじ 1/2 も入れる)



- ⑤ ミキサーでかくはんしたら、細かい網（パソワ）で裏ごしする。（ミキサーにかけるときは、粗熱をとる）
- ⑥ フライパンでサクラエビをいり焼き、香ばしくなったら、エビ出汁と豆乳を入れ煮詰める。



- 7 鍋で水を沸かし、パスタをゆでる。
- 8 ソースに塩小さじ 1/2、しょうゆとシラスを入れる。水溶きコーンスターチでとろみをつける。とろみがついたらパスタを入れてからませる。
- 9 かめしたら、器へ盛り、シラスをのせ、ネギをかけて完成。



「エビとしらすの豆乳クリームパスタ」

「エビとブロッコリーのオイスターソース和え」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】

調理時間
約40分
2品を作る
合計の時間

地元で有名な食材を使用してみたいと思い、赤足エビ、サクラエビ、シラスを選びました。パスタのソースにエビの殻でとった出汁と煎ったサクラエビを使うことにより、マイルドに仕上がっています。シラスの塩味も加えて味わい良くなっています。



(創作者)

あき づき わたる
秋月 渉さん
鈴木学園中央調理専門学校
静岡校1年



「エビとブロッコリーのオイスターソース和え」

主とする魚介類名：赤足エビ

材 料(サラダ2人分)

エビ……………	10尾	砂糖……………	小さじ1
ブロッコリー ……	150g	酒……………	適量
マヨネーズ ……	大さじ2	塩、片栗粉……………	少々
オイスターソース ……	大さじ2		

* * * * * 作り方 * * * * *



①エビの背わたを取り、酒と塩でもみこみくさみを取り水で洗う。

②鍋で水を沸かし、ブロッコリーをゆでる。

③エビに片栗粉をまぶす。

④エビを揚げ焼きにする。

⑤マヨネーズ、オイスターソース、砂糖を混ぜる。

⑥ブロッコリーをザルにあげ水気を取る。

⑦エビとブロッコリーとソースを合わせる。

⑧冷蔵庫に入れ冷やす。

⑨皿に盛り完成。





審査員特別賞



「バター香るうまみたっぷりマグロ団子スパゲッティー」

主とする魚介類名：マグロ

材 料(パスタ2人分)

㊦ マグロ……………100g	ミニトマト……………8個
豆腐……………50g	㊦ くにんく……………2かけ
卵白……………1/2個	オリーブオイル・大さじ1
小ねぎ……………2株分(10g)	㊦ しいたけ……………4枚
生姜……………15g	白ワイン……………20ml
しょうゆ……………小さじ1	㊦ アンチョビ……………4枚
塩……………ふたつまみ	バター……………10g
㊦ スパゲッティ200g(1.4mm)	しょうゆ……………小さじ2
水……………1.6ℓ	プロコッリーヌプラウト
コンソメ……………小さじ2	……………適量
塩……………小さじ1/2	赤キャベツプラウト
ごしょう……………少々	……………適量

* * * * *



① ④の水を火にかけ、沸騰したら残りの④を加える。

②①のスープに十字に切り込みを入れたミニトマトを入れ湯おきする。

③ ②の小ねぎ以外の材料をフードプロセッサーでまぜその後、小口切りにした小ねぎをまぜ込む。

④一口サイズの団子をつくり②を沸騰させたスープに入れ3分したら取り出しておく。

⑤ フライパンに㊸を入れ、弱火にかけ、にんにくが色づいたらにんにくだけ取り出す。

⑥のフライパンに④のしいたけだけをせ軽く炒め、白ワインを回し入れたらフタをして10秒待ち火を消す。



⑦④で使ったスープを沸騰させスパゲッティを規定時間通りにゆで取り出す。

8 6に7の残ったスープを全部とトマトと団子を加え加熱し、⑧を入れ味つけし、ゆでパスタを加えてスープとからませたら、器に盛りつける。

9 ブロッコリースプラウトと赤キャベツスプラウトを合わせたものを上にのせる。



友人(仲間)に教えた私のお魚を使ったパスタ料理

「バター香るうまみたっぴりマグロ団子スパゲッティー」

「桜えびとくるみのフェスティバルサラダ」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】

調理時間
約50分
2品を作る
合計の時間

食材は私の好きなものをたくさん集めました。マグロの団子に豆腐を混ぜ込みフワッとした食感に仕上げました。トマトとマグロの団子をゆでた汁でパスタをゆでスープにも使用しているので旨みがたっぷりです。サラダはサクラエビの香りとくるみの食感を楽しむことができます。糸寒天も入っているので腹持ちバツグンです！



(創作者)

い い えい な
伊井 瑛南さん
静岡県立伊豆中央高校
1年



「桜えびとくるみのフェスティバルサラダ」

主とする魚介類名：桜えび 糸寒天

材 料(サラダ2人分)

サクラエビ(乾燥)・2g	マヨネーズ ……小さじ2
ベイビーレタスマックス	酢 ……………小さじ1
……………30g	粉チーズ…小さじ1/2
糸寒天 …………… 2g	砂糖 ……小さじ1/4
くるみ …………… 3粒	みそ ……小さじ1/4
トレッシング	レモン汁 ……小さじ1/4
牛乳小さじ …………… 2	塩 ……………ひとつまみ

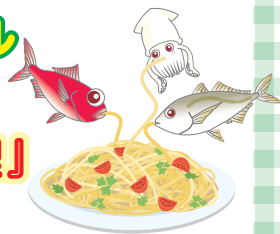
作り方

- ①糸寒天を水で戻す。
- ②ベイビーレタスマックスを氷水につけておく。
- ③くるみを炒って砕く
- ④サクラエビを炒る。
- ⑤別の器でドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ⑥①～④を盛り付けし、ドレッシングをかける。



平成30年度 シーフード料理コンクール

「友人(仲間)に教えた 私のお魚を使ったパスタ料理」



入賞作品一覧 (敬称略)

区 分	作品名	氏 名	備 考
最優秀賞	きんめだいときのこのジャポネーゼ パリパリまぐろのサラダ	塩澤 藍里	静岡県立 藤枝北高校
優秀賞	肝いり!かますのクリームパスタ サザエのつぼ焼きカプレーゼサラダ	齋藤 町子	公務員
優良賞	エビとしらすの豆乳クリームパスタ エビとブロッコリーの オイスターソース和え	秋月 渉	鈴木学園 中央調理専門学校 静岡校
佳 作	バター香るうまみたっぷり マグロ団子スパゲッティー 桜えびとくるみのフェスティバルサラダ	伊井 瑛南	静岡県立 伊豆中央高校

平成 30 年度シーフード料理コンクール審査員

(敬称略)

氏 名	所 属 等
白井康晴	静岡県魚市場協会 会長 静岡県おさかな普及協議会 副会長
宮田克代	宮田クッキングスクール主宰 料理特別師範
小原恵子	料理特別師範
末永美雪	東海大学短期大学部 食物栄養学科 教授

シーフード料理コンクールの審査員として



料理特別師範 宮田克代

平成14年から始まったこのコンクールも17回目を迎え、そして平成最後の魚料理コンクールとなりました。

最近ではテレビで、健康番組が多く放送され、魚に含まれている良質なたんぱく質やDHA、EPAなどの栄養機能が生活習慣病予防や脳の働きにも良い優れた食品と紹介され、一般の方々に浸透して、とても良い傾向だと思います。

今回は、「友人（仲間）に教えたい 私のお魚を使ったパスタ料理」というテーマで、2か月ほどの比較的長い募集期間、またテーマが取り組みやすかったのでしょうか、沢山の応募がありました。

仕事を持つ女性も多くなり、料理の簡素化が望まれており、手際よく作れる料理が求められます。今回の入賞作品にもそういった工夫が多くみられます。ぜひこのレシピをご参考にメニューに加えてみてください。

静岡は海産物にとっても恵まれた県ですので、これからも大いに魚の料理を工夫して召し上がってください。皆さまのアイデアを楽しみにしています。



平成30年12月発行
編集・発行 ● 静岡県おさかな普及協議会
静岡市葵区追手町 9-18 静岡中央ビル 3F
Tel.054-254-6011

平成30年度 シーフード料理コンクール

入賞作品 レシピ集



ホームページ専用

編集・発行 ● 静岡県おさかな普及協議会
静岡市葵区追手町9-18 静岡中央ビル 3 F
Tel.054-254-6011

