

2019年度
フード料理コンクール
入賞作品
レシピ集



テーマ

第2弾! ふるさと自慢
おもてなし魚料理

2019年度 シーフード料理コンクール

テーマ

『第2弾!ふるさと自慢 おもてなし魚料理』



静岡県内に水揚げされる魚介藻類を使い、ふるさと自慢 おもてなし魚料理のレシピを募集したところ、県内各地から205作品の応募がありました。応募作品から、優秀な4作品を入選とさせていただきます。

このうち実技審査に出場された3人の入選作品と残念ながら当日実技審査に出席できなかった入選1作品を掲載します。

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
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。

入賞 おめでとうございます!



学校賞
静岡県立藤枝北高校

優良賞
柴田 葉月さん

最優秀賞
星野 圭唯さん

優秀賞
名倉 利美さん



〔作品名〕
「太刀魚とみかん香るパパッとパエリア」
〔創作者／星野 圭唯さん〕……………3p



〔作品名〕
「太刀魚サンドフライのワンプレート」
〔創作者／名倉 利美さん〕……………5p



〔作品名〕
「トマトの海」
〔創作者／柴田 葉月さん〕……………7p



〔作品名〕
「炙り太刀魚寿司」
〔創作者／須田 遥夏さん〕……………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。



主とする魚介類名: タチウオ、アサリ 材 料(2人分)

タチウオ …… 3枚おろし1/2尾
アサリ…………… 10個
エビ…………… 8尾
玉ねぎ…………… 1/4個
オリーブオイル…………… 大さじ1
にんにく…………… 1片
バター…………… 10g

米…………… 1合
みかんジュース…………… 180ml
ブイヨン…………… 100ml
塩、こしょう…………… 少々
パプリカ(赤)(黄)…………… 1/4個
ミニトマト…………… 5個
オクラ…………… 3本

「太刀魚とみかん香る パパッとパエリア」

【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
**40分
以内**

旬の太刀魚は、脂質も多く、栄養価も高くおいしく食べることができます。おもてなし料理として色鮮やかになるよう、ご飯を静岡特産であるみかんジュースで炊いて、みかんの甘味と魚介の旨味が広がる味わいに仕上げました。



(創作者)

ほしのけい
星野 圭唯さん
静岡県立藤枝北高校 3年

作り方

- ① タチウオは塩、こしょうをふってオープンなどで焼き目つける。



- ② 玉ねぎ(と赤パプリカ半量)を粗くみじん切りにする。(残りの)パプリカは千切り、ミニトマトは半分に輪切りにする。



- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて細かく刻んだにんにくを炒める。香りが出てきたら、玉ねぎ、パプリカ、米を入れ軽く炒める。



- ④③にブイヨン、みかんジュース、バター、塩少々を入れて軽く混ぜ、全体が平になるように広げる。その上に、アサリとエビをのせる。



- ⑤ 沸騰したら弱火にし、パプリカ、トマト、タチウオを並べるように入れ、蓋をして約12分加熱する。



- ⑥ 火を止め、10分程度蒸らす。最後にゆでて、斜め切りしたオクラを並べる。



優秀賞



主とする魚介類名: タチウオ、マグロ、シラス 材 料(2人分)

◎太刀魚のサンドフライ

タチウオ … 3枚おろし2枚
しその葉 … 2枚
にんじん・じゃがいも・各5g
スライスチーズ … 1枚
塩、こしょう、みそ、マヨネーズ … 適量
小麦粉、卵、生パン粉(食パン1枚)、揚げ油
(飾り)レモン、しその葉
タルタルソース
ゆでたまご … 1個
マヨネーズ … 大さじ2
牛乳 … 小さじ1
塩、こしょう、粉パセリ

◎マグロのブルスケッタ

パン … 4枚
バター … 20g
マグロ … 40g
わさび、しょうゆ、ごま油 … 適量
ブロッコリスプラウト
サーモン … 40g
ミニトマト … 1個
ドレッシング、塩、こしょう、オリーブオイル 適量

◎ルッコラとしらすのサラダ

しらす干し … 10g
レッドキャベツ … 5g
にんじん … 5g
ルッコラ … 10g
みかん … 1個
オニオンドレッシング … 適量

「太刀魚サンドフライのワンプレート」 ～マグロのブルスケッタ添え～

【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
40分
以内

子どもの頃に母が作ってくれた“太刀魚の天ぷら”が美味しかったので、子供たちにも食べさせたいと思い、野菜やチーズも入れて、私なりにアレンジしてみました。また、マグロ、サーモンでブルスケッタ作り添えました。



(創作者)

なぐら としみ
名倉 利美さん
管理栄養士

作り方

◎太刀魚のサンドフライ

- ① にんじん、じゃがいもをスティック所に切り、下ゆでしておく。



- ② タチウオは、塩、こしょう、みそ、マヨネーズを塗る。その上にしその葉、



- ① にんじん、じゃがいも、スライスチーズをのせはさむ。

- ③ ②に衣を付けて揚げる。



◎マグロのブルスケッタ

- ① パンにバターを塗り、軽くトーストしておく（2枚ずつ）。



- ② マグロをわさびしょうゆで漬ける（5分位）。



- ③ ①のパンに②のをのせ、ブロッコリスプラウトをのせ、ドレッシングをかける。仕上げにオリーブオイルをかける。



◎ルッコラとしらすのサラダ

- ① ルッコラを盛り付けて、しらすをのせる。

- ② みかんをカットする。





主とする魚介類名：サバ、アサリ

材 料(2人分)

サバ…………… 90g
アサリ…………… 10個
大玉トマト …… 2個
酒 ……………… 大さじ1
キムチ…………… 50g
チーズ…………… 40g
玉ねぎ…………… 1/8個

ブロッコリー …… 4房
パセリ…………… 少々
油 ……………… 少々
オリーブオイル… 少々
塩 ……………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々

「トマトの海」

【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)

しば はつき
柴田 葉月さん
静岡県立藤枝北高校 3年

調理時間
**40分
以内**

静岡で獲れる魚の中で、一番好きなサバを使用し、手軽で見栄えの良い料理にしました。サバにキムチを合わせることでアクセントをつけ、トマトは焼くことによって甘味が出るように仕上げました。

作り方

- ① サバを一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうで下味をつける。



- ② 熱したフライパンに油をひき、火が通るまで焼く。



- ③ トマトは上部を切り落とし、中身をくり抜く。



- ④ アサリを酒蒸しにし、身を取り出す。



- ⑤ 玉ねぎをくし形切りにする。キムチは細かく切る。ブロッコリーをゆでる。



- ⑥ フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、玉ねぎとキムチを炒める。



- ⑦ トマトに、⑥とサバ、アサリを詰め、チーズをのせる。



- ⑧ オーブントースターで表面に焼き色がつくまで焼き、パセリを飾る。





「炙り太刀魚寿司」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】

駿河湾でとれた太刀魚を酢締めした美味しい料理になりました。脂ののった太刀魚でとても美味しいです。

調理時間

40分
以内

(創作者)

すだ はるか
須田 遥夏さん
静岡県立伊豆総合高校 3年

主とする魚介類名：タチウオ 材 料(2人分)

酢飯 200g
タチウオ 1尾
塩 少々

のり 1枚
錦糸玉子20g(または薄焼玉子)
きゅうり 1/2本

マグロ 10g
しょう油 大さじ2
酢 20cc
砂糖 5g
しょうが、わさび 適量

***** 作り方 *****

- ①酢飯を準備する。
- ②タチウオを三枚におろす。
- ③おろした身に塩を軽く振り、5分位して水がでたら、酢につけ5分ほど酢締めする。マグロをしょう油漬けしておく。
- ④裏巻き寿司を作る。のりを巻きすにおき、酢飯をまばらに広げる。ラップを上にかぶせる。
- ⑤ラップごと裏返しにする。のりの上に錦糸玉子（または薄焼玉子）ときゅうり、漬マグロをのせラップをめくりながら巻いていく。
- ⑥巻いたら巻きすを抑え、四角く形を整える。その上に酢で締めたタチウオをのせる。
- ⑦のせたら、ラップで包み、巻きすで巻き、形を整える。ラップをしたまま10分ほどなじませる。
- ⑧10分たったら、ラップを外しタチウオの皮に浅く切れ目を入れる。
- ⑨もう一度ラップをし、ラップごと食べやすい大きさに切り、バーナーで焼き目を付け盛り付ける。

2019年度 シーフード料理コンクール

「第2弾!ふるさと自慢 おもてなし魚料理」

入賞作品一覧 (敬称略)

区 分	作品名	氏 名	備 考
最優秀賞	太刀魚とみかん香る パパッとパエリア	星野 圭唯	静岡県立 藤枝北高校 3年
優秀賞	太刀魚サンドフライのワンプレート ～マグロのブルスケッタ添え～	名倉 利美	管理栄養士
優良賞	トマトの海	柴田 葉月	静岡県立 藤枝北高校 3年
審査員 特別賞	炙り太刀魚寿司	須田 遥夏	静岡県立 伊豆総合高校 3年
学校賞	静岡県立藤枝北高校	※永年多数の応募をされ、かつ、優秀な魚料理 の創作に貢献された高校へ感謝状を贈呈 しました。	

2019 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
海野雅人	静岡県水産物商業協同組合 専務理事
望月友貴	静岡県魚市場協会 事務局長
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

毎年8月になると、今年はどんな作品が登場するかしらと胸がワクワクします。本年度のテーマは、「第2弾!ふるさと自慢 おもてなし魚料理」、おもてなしは外でという方も増えてきている中、家庭でおもてなしをする、若者たちの応募作品が多く、男子高校生の作品も増えて大変うれしいことです。一般の方の応募もさらに増えると良いと思います。

今年は、県内から205作品の応募がありました。こんなおもてなし魚料理があるんだなと感心させられる作品や簡単に作れて栄養バランスも良く見た目も食欲もそえられる作品など、甲乙つけがたく審査にも力が入りました。入選に匹敵する作品が多くありました。

県内では、サクラエビ、シラス、キンメダイ、ゴマサバ、イカ、トラフグ、サンマなど多くの魚種の不漁が伝えられ、海の異変なども危惧されますが、これからも魚の食文化を大切に守っていかれたらと思います。

2019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・発行人 ● 静岡県おさかな普及協議会 高橋 賢樹
静岡市葵区追手町9-18 静岡中央ビル 3F Tel.054-254-6011

