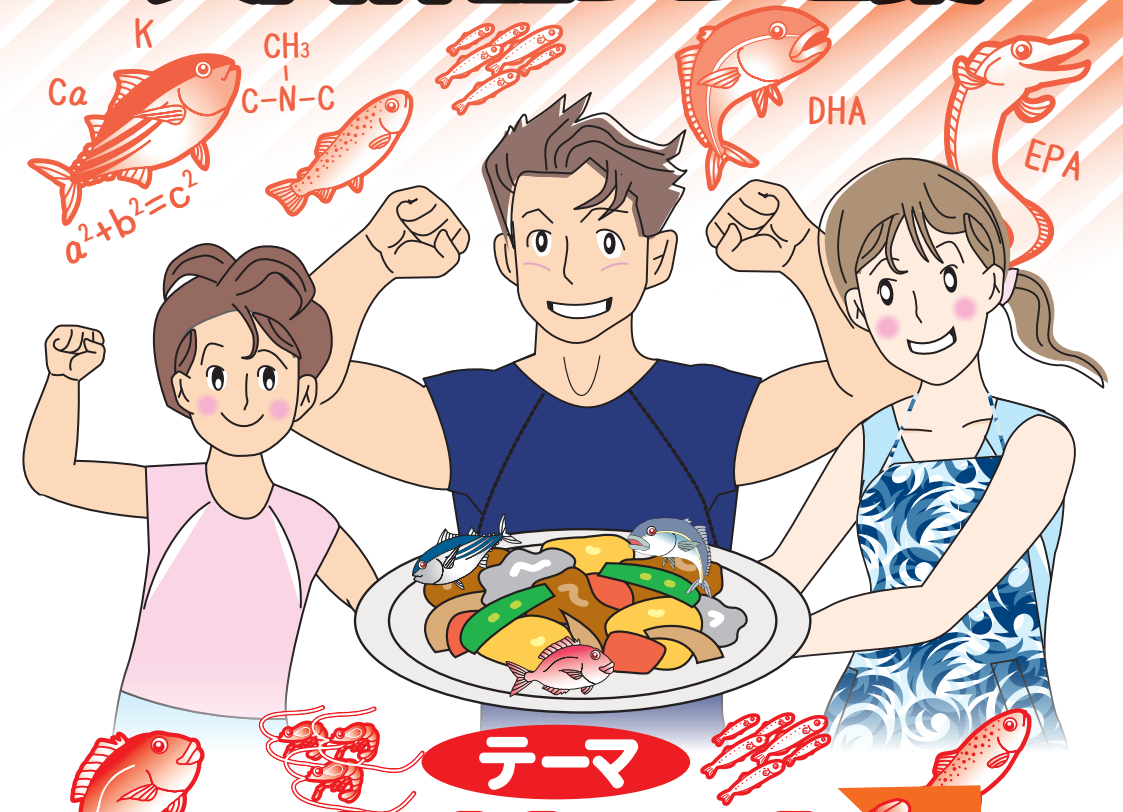
2020年度 シーフード料理コンクール

入賞作品レシピ集



テーマ

お魚料理でパワーアップ！

～からだもあたまも元気に～

静岡県おさかな普及協議会

（2020年度 県補助事業）

2020年度
シーフード料理コンクール

テーマ

お魚料理でパワーアップ！

～からだもあたまも元気に～

想いをのせた
アイデアあふれる作品が競う

静岡県内に水揚げされる魚介藻類を使い、テーマに沿ったお魚料理のレシピを募集したところ、県内各地から５０５作品の応募がありました。

今回は、新型コロナ感染症対策の中で、おうちで料理することも増えたなど背景にあったのでしょうか、過去最高の応募となりました。応募作品から、厳正なる書類審査を通過し実技審査に出場された4人の作品をご紹介いたします。

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。

入賞おめでとうございます！

優良賞
菅原 裕希さん

優秀賞
佐藤 琴美さん

最優秀賞
飯尾 萌楓さん

審査員特別賞
望月 聖羅さん

最優秀賞

〔作品名〕
「絶対おいしい!かつおのバクバクビビンバ」
〔創作者／飯尾 萌楓さん〕……3p

優秀賞

〔作品名〕
「イワシ花シューマイ」
〔創作者／佐藤 琴美さん〕……5p

優良賞

〔作品名〕
「太刀魚とトロロのふわトロフリット しぞ～か風」
〔創作者／菅原 裕希さん〕……7p

審査員特別賞

〔作品名〕
「揚げないアジのつみれコロッケ」
〔創作者／望月 聖羅さん〕……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。

最優秀賞

「絶対おいしい！ かつおのバクバクビビンバ」

【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

私は焼津出身なのでよく食べるカツオを選びました。タンパク質、DHA、EPAも豊富で低カロリーです。普段はお刺身で食べることの多いカツオですが、火を通し甘辛いタレをからませました。野菜をたくさん使用してナムルにし、ビビンバに仕上げました。誰でも美味しく食べられるように辛さを控えめにしてあり、食欲をそそる一品です。

（創作者）
飯尾（いいお） 萌楓（もか）さん
静岡県立藤枝北高等学校 3年

主とする魚介藻類名：カツオ　材 料（2人分）

カツオ …… 6〜8切れ
┌酒 …… 大さじ1
└塩、こしょう …… 少々
片栗粉 …… 適量
油 …… 適量
ご飯 …… 1合（150g）
にんじん …… 30g
もやし …… 50g
小松菜 …… 2株
塩 …… ひとつまみ
玉ねぎ …… 1/4個
厚揚げ …… 1/2枚
かぼちゃ …… 4切れ
葉ねぎ …… 適量
パプリカ …… 1/8
卵黄 …… 2個
[A]
しょう油 …… 小さじ1
鶏がらスープ（顆粒）…小さじ1
ごま油 …… 大さじ1
いりごま …… 小さじ1
にんにく …… 少々
[B]
しょう油 …… 大さじ1と1/2
酒 …… 大さじ1と1/3
砂糖 …… 大さじ3/4
みりん …… 大さじ1と1/3
ごま …… 小さじ1
コチュジャン …… 小さじ1

作り方

❶カツオは1cmの厚さのそぎ切りにし、塩、こしょう、酒で下味をつけておく。
調味料［A］、［B］はそれぞれ混ぜ合わせておく。

❷にんじんは5cmの長さの千切り、玉ねぎは1cm幅、かぼちゃは5mmの厚さの薄切り、厚揚げは3cm角のサイコロ状に切る。葉ねぎは細かく小口切り、パプリカは7mm四方の色紙切りにする。

❸にんじんを約4分、もやしを約1分ゆでる。小松菜は約1分塩ゆでしてから水気をきり、5cmの長さに切る。

❹にんじん、もやし、小松菜をボウルに入れ、調味料［A］とあえてナムルにする。

❺フライパンに大さじ1の油をひき、かぼちゃと厚揚げを焼いていったん取り出す。次に玉ねぎを軽く炒め、この中に厚揚げをもどして、混ぜ合わせた調味料［B］を大さじ1と1/2だけ入れ、味をつける。

❻下味をつけたカツオに片栗粉を薄くまんべんなくつけ、多めの油をひいたフライパンで、中火でカリッとするまで焼く。フライパンの余分な油をふき取り、この中に残りの調味料［B］を入れ、タレを煮からめる。

❼どんぶりにご飯を入れ、その上に、カツオ、玉ねぎと厚揚げ、ナムル、かぼちゃ、パプリカ、ねぎをのせ、最後に卵黄をのせて完成。

優秀賞

「イワシ花シューマイ」

(創作者)
佐藤(さとう) 琴美(ことみ)さん
静岡県立伊豆中央高等学校 2年

【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

イワシは、DHA、EPA、カルシウム、ビタミンB2などを含み、栄養価が高い魚です。悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やし、脳などの機能を高めたり、中性脂肪を減らしたりする効果があります。「からだもあたまも元気に」にぴったりだと思い使いました。また、ひじきにもカルシウムがたくさん入っているため使いました。しゅうまいですが、レンジで簡単にでき、ふわふわに美味しく仕上がります。カレー味とピザ風味の2種類作ったので大人から子供まで幅広く美味しく食べられます。

主とする魚介藻類名：イワシ、ひじき

材 料（2人分）

イワシ……4尾

<カレーしゅうまい>

- ワンタンの皮……10枚
- にんにく……1/2かけ
- ねぎ……1本
- カレー粉……大さじ1/2
- しょうが……1/2かけ
- ひじき（戻したもの）……40g
- 片栗粉……大さじ2
- 塩、こしょう……少々
- しょう油……小さじ1
- きゅうり……1/2本
- 酢……小さじ1
- しょう油……小さじ1

<ピザ風しゅうまい>

- オレガノ……小さじ1/2
- しょうが……1/2かけ
- 片栗粉……大さじ2
- 塩、こしょう……少々
- れんこん……3cm
- ケチャップ……小さじ4
- ミックスチーズ……20g
- 卵……1個
- ミニトマト……1個
- レタス……1枚

作り方

❶イワシの腹、内臓、尾、骨を除き包丁で細かくたたく。（フードプロセッサー可）

❷にんにく、しょうが、ねぎをみじん切りに、れんこんは粗いみじん切り、ひじきは細かくきざむ。

<ピリ辛カレーしゅうまい>

❸①の半量と②のにんにく、しょうが、ねぎ、ひじき、カレー粉、片栗粉、しょう油、塩、こしょうを加えよく混ぜる。

❹ねばり気が出るまで混ぜたら丸める。

❺ワンタンの皮を5mmくらいに細く切り、④の周りにくっつけ、花しゅうまいにする。

❻耐熱皿の上に水気を軽く絞ったキッチンペーパーをのせ、その上に⑤をのせる。

❼きり吹きで水をしゅうまいにかけ、ラップをして500Wのレンジで5分加熱し、5分放置して火を通す。

❽きゅうりをすりおろし、水気を絞って酢、しょう油をまぜる。

❾⑦を取り出し⑧を上にのせたら完成。

<ピザ風しゅうまい>

❸①の半量と②のしょうが、れんこんとオレガノ、塩、こしょうを、片栗粉を加えてよくまぜる。

❹③の中にケチャップとミックスチーズを入れて、丸くまとめる。

（※しゅうまい1個に対して、ケチャップ小さじ1、ミックスチーズ小さじ1）

❺⑥⑦おなじ

❽卵をときほぐし、油をひき熱してあるフライパンに入れ錦糸玉子を作る。

❾⑧を細かく切り、⑦の上にのせたら完成。

❿レタスとミニトマトを盛り付ける。

「太刀魚とトロロのふわトロフリット しぞ〜か風」

【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

私の地元である由比で水揚げの多い、太刀魚を使用しました。

太刀魚のふわっとした食感を活かし、身体に良いお茶のカテキンやとろろのネバネバ成分と一緒に召しあがってください。

(創作者)
菅原(すがわら) 裕希(ゆうき)さん
静岡県立大学
修士2年

主とする魚介藻類名：タチウオ　材 料（2人分）

タチウオ切り身…2切れ
長いも……70g
小麦粉……小さじ1
塩、こしょう……少々

A（バッター）

小麦粉……大さじ4
サラダ油……小さじ1
片栗粉……大さじ1
炭酸水……1/4カップ

B（静岡緑茶塩）

粉末茶……小さじ2
塩……小さじ1

C（蒲焼風甘酢タレ）

濃口しょうゆ　大さじ1/2
砂糖……小さじ1
みりん……大さじ1
片栗粉……小さじ1
酒……大さじ2
山椒……お好み
ベビーリーフ……3g

作り方

❶Bをすり鉢ですりまぜ緑茶塩を作る。

❷Cを混ぜ合わせ、鍋で煮詰め甘酢タレを作る。

❸長いもをすりおろし小麦粉とまぜておく。

❹タチウオは三枚におろし、5cm幅に切る（身が崩れない程度に軽く観音開き状にしておくと、次の工程でとろろを包みやすい）塩、こしょうを軽く振り下味をつける。

❺タチウオの皮目に薄く小麦粉をふるい、とろろを小さじ1強程度ずつ巻くようにして包む。包み終わったところに薄く小麦粉をふるう。（ふるう小麦粉は分量外）

❻Aを混ぜ合わせバッターを作り、④につけて180℃に熱した油で揚げる（バッターは表記の2倍量などでたっぷりつくったほうが調理しやすい）

❼カラッと揚がるまで1～2分程揚げて完成。

お好みで緑茶塩、または蒲焼風の甘酢タレと山椒をかけてお召し上がりください。

審査員特別賞

「揚げないアジのつみれコロッケ」

（創作者）望月（すがわら） 聖羅（ゆうき）さん
静岡県立藤枝北高校　3年

【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

私は生魚が苦手ですが、魚に火を通し大好きなコロッケにして無理なく食べられるように工夫しました。ヨーグルトとしょうがでアジに生臭さを消し食べやすくしました。また揚げずに低カロリーに仕上げました。真ん中のオクラがポイントです。

主とする魚介藻類名：アジ　材料（2人分）

<つみれ>
- アジ……2尾
- ヨーグルト……大さじ1
- おろししょうが小さじ1/2
- みそ……小さじ1
- 片栗粉……大さじ1
- 塩……少々
- オクラ……2本

<コロッケ>
- じゃがいも……大1個
- 玉ねぎ……1/4個
- 塩、こしょう……少々
- しょう油……小さじ1/2
- 砂糖……小さじ1
- パン粉……30g

<ソース>
- トマトピューレ……50g
- トマトジュース……50g
- にんにく……大1/2個
- 顆粒コンソメ……1g
- オリーブオイル・小さじ1
- 塩、こしょう……少々

付け合わせ……適宜
- ブロッコリー
- パプリカ（黄、赤）
- ヤングコーン
- レモン

作り方

<下準備>
アジを三枚おろしにしてヨーグルトにつける。オクラをゆでる。

<つみれ>

❶フードプロフェッサーに、ヨーグルトにつけたアジ、おろししょうが、みそ、片栗粉、塩を入れすり身にする。

❷1/2にしたオクラをすり身で包み丸め、沸騰したお湯で約5分ゆでる。

<コロッケ>

❸じゃがいもは皮をむいてゆで、マッシャーでつぶして粗熱をとる。

❹フライパンで玉ねぎを炒め、塩、こしょう、しょう油、砂糖を入れてさらに炒める。じゃがいもと玉ねぎを混ぜる。

❺②にじゃがいもと玉ねぎを混ぜたものを周りにうすくつける。

❻フライパンで炒めたパン粉を⑤に周りにつける。

<ソース>

❼すりおろしたにんにくとオリーブオイルを入れてから火にかけ、香りがたってきたらトマトピューレとトマトジュースを入れ、プツプツしてきたらコンソメ、塩、こしょうを入れて味を調える。

❽お皿にソースをのせ、その上にコロッケをのせたら完成。

2020年度 シーフード料理コンクール

お魚料理でパワーアップ！
～からだもあたまも元気に～

入賞作品一覧

（敬称略）

区　分	作品名	氏　名	備　考
最優秀賞	絶対おいしい！ かつおのバクバクビビンバ	飯尾 萌楓	静岡県立 藤枝北高等学校 3年
優秀賞	イワシ花シューマイ	佐藤 琴美	静岡県立 伊豆中央高等学校 2年
優良賞	太刀魚とトロロの ふわトロフリット　しぞ～か風	菅原 裕希	静岡県立大学 修士2年
審査員 特別賞	揚げないアジのつみれコロッケ	望月 聖羅	静岡県立 藤枝北高等学校 3年

2020 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
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
岩瀬清敏	静岡県漁業協同組合青壮年部連合会　会長

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

今年はコロナ禍で学校がお休みになったり、不便な生活スタイルを強いられたり、皆様一人一人がストレスを抱えることとなったと思います。

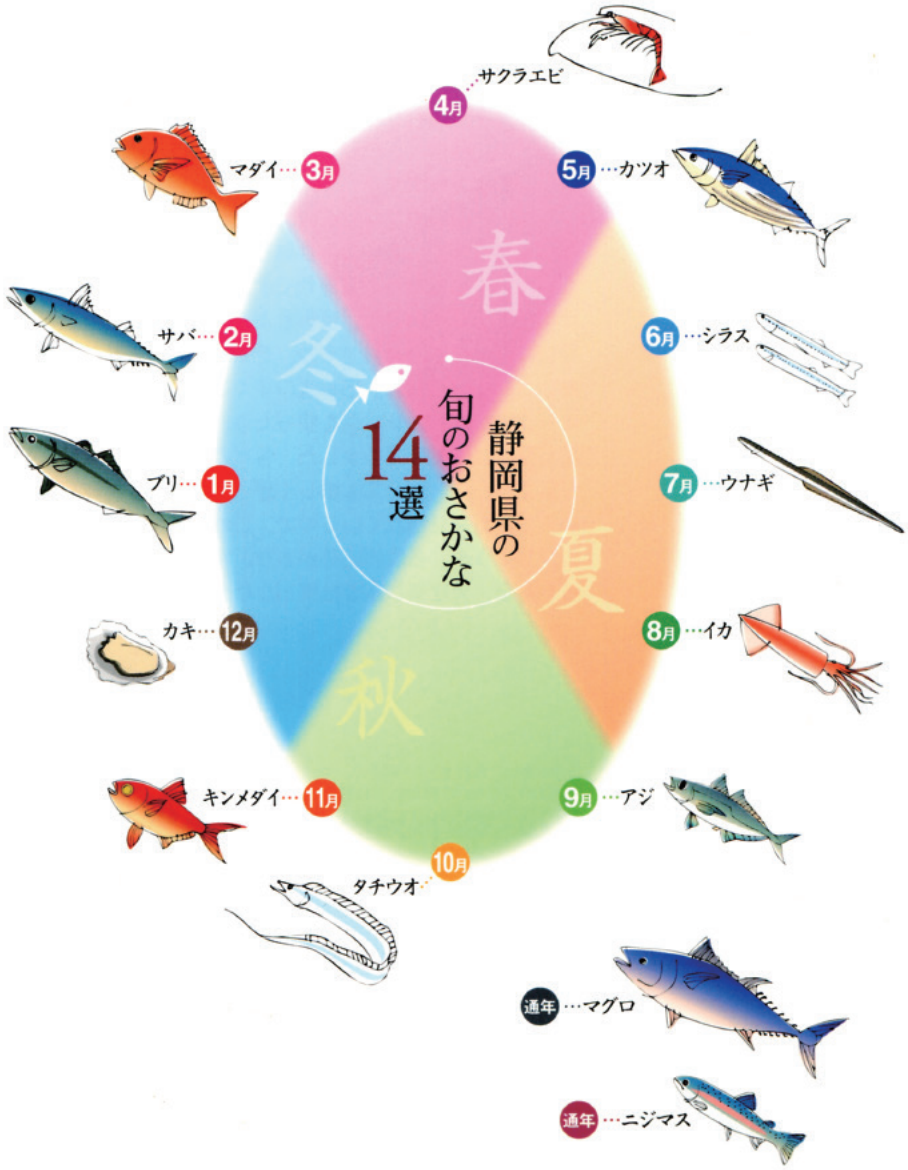
そんな中で、今回のコンクールは500作品以上の応募があり、例年にも増して多くの方にご参加いただき審査員として大変うれしく思います。

書類審査にあたっては多くのすばらしい作品があり、選考に迷うところもありましたが、味、栄養面、アイディア、工夫など選考基準に従い入選作品を決定しました。実技審査も同様に、盛り付けや味はもちろんのこと普及性なども厳正に審査し各賞を決定しました。

料理は毎日の生活の活力源です。しかしながら、毎日三食を考えるとなると結構大変なものです。このコンクールで入賞した作品を参考にしていただき、目先を変え、より楽しく食べられるよう、ちょっとした工夫やアイディア取り入れ、お魚料理をする輪が広がれば幸いです。

皆様がよりお魚好きになり、お魚料理をたくさん召し上がって下さることを切に願っています。

2020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　髙橋 賢樹
静岡市葵区追手町9−18 静岡中央ビル 3 F　Tel.054-254-6011