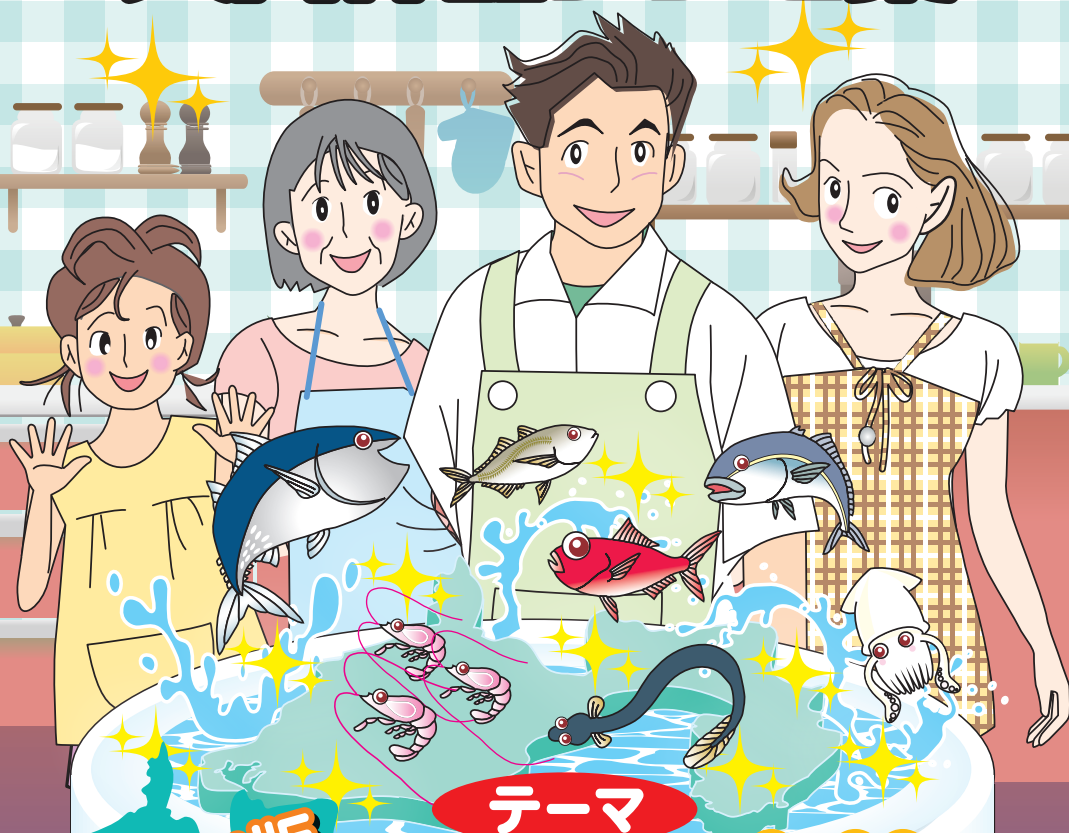


2021年度 シーフード料理コンクール

入賞作品レシピ集



しぞーが版

ちょっと豪華な

おうちごはん

2021年度 シーフード料理コンクール

募集テーマ

しぞーか版

ちょっと豪華な
おうちごはん



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219作品の応募がありました。コンクール実施期間中に新型コロナウイルス感染症にかかる、まん延防止等重点措置に続き緊急事態宣言が発出され、コンクールの実施方法も心配されましたが、新規感染者の大きな減少がみられ、無事に実技審査会、表彰式を開催することができました。

このレシピ集では、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
中村 風夕香さん

優秀賞
藤巻 来海さん

最優秀賞
小松 ゆらさん

審査員特別賞
白鳥 茉莉緒さん



〔作品名〕
「イカ(魷)した味(鰯)なサバ(鯖)ーガー」
〔創作者／小松 ゆら さん〕 ……3p



〔作品名〕
「あんかけ太刀魚巻き」
〔創作者／藤巻 来海 さん〕 ……5p



〔作品名〕
「ぎょ魚っと回復! 鮮やか生春巻き」
〔創作者／中村 風夕香 さん〕 ……7p



〔作品名〕
「おさかな手巻きクレープ」
〔創作者／白鳥 茉莉緒 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。



(写真は1人分)

「イカ(魷)した味(鰯)な サバ(鯖)ーガー」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】



私の住む伊東の郷土料理である「ちんちん揚げ」からヒントを得ました。魚が苦手な人でも美味しく食べてもらえるように工夫しました。



(創作者)

こまつ
小松 ゆらさん
静岡県立
三島南高校 2年

主とする魚介藻類名【イカ、サバ、アジ】 材 料(2人分)

(ライスパンズ)	酒 …………… 小さじ1	中濃ソース …………… 大さじ1½
白飯 …………… 340g	塩・こしょう …………… 少々	砂糖 …………… 大さじ2½
カレー粉 …………… 大さじ1/2	しょうが …………… 小さじ1/2	片栗粉 …………… 大さじ1/2
塩・こしょう …………… 少々	小麦粉 …………… 小さじ1/2	玉ねぎ …………… 50g
片栗粉 …………… 小さじ1	片栗粉 …………… 小さじ1/2	オリーブオイル …… 適量
	オリーブオイル …………… 適量	
(ハンバーグのタネ)		(付け合わせ)
イカ …………… 50g	(ソース)	パプリカ …………… 1/2
アジ …………… 60g	バター …………… 大さじ1/2	レタス …………… 1枚
サバ …………… 60g	ニンニクチューブ …… 小さじ1/2	冷凍ポテト …………… 適量
玉ねぎ …………… 20g	ポン酢 …………… 60ml	パセリ …………… 適量

作り方

- ① 白飯に、カレー粉、塩、こしょう、片栗粉を加えて混ぜ、抜型で形を整え軽く抑える。それにラップをかけて冷蔵庫で1時間程冷やす。



- ② 玉ねぎをすべてみじん切りにし、ソース用(50g)、ハンバーグのタネ用(20g)に分ける。ソース用の玉ねぎ(50g)はオリーブオイル(適量)を加えて2分×2回、レンジで温める



- ③ イカ、アジ、サバは適当な大きさに切り、アジ、サバは、フードプロセッサーで粗くミンチ状にする。



- ④ ミンチ状にしたものに、イカ、みじん切りにした玉ねぎ(20g)、酒、塩、こしょう、しょうが、小麦粉、片栗粉を加えて練り、タネを作る。



- ⑤ タネの形を抜型で整えてから、フライパンにオリーブオイルをひいて表面が色づくまで焼く。裏面も焼く



- ⑥ 冷やしておいたご飯を弱火で焼き始め、両面とも固くなるまで焼く



- ⑦ 輪切りにしたパプリカをさっと焼く。



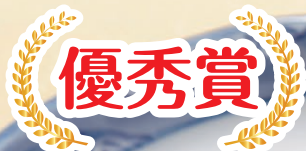
- ⑧ タネを焼いた後、皿に取り出す。そこへバターを溶かし、ニンニクを加え、玉ねぎが艶色になるまで炒める。片栗粉、砂糖、ポン酢、中濃ソースを加え煮詰める。タネを戻しソースにからめる。



- ⑨ ポテトをフライパンで焼きパセリをかける。



- ⑩ 具材を順に盛り付けてポテトを添えて完成。



「あんかけ太刀魚巻き」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】



サクラエビをあんかけにすることで
風味がよくなる。



(創作者)

ふじ まき くる み
藤巻 来海さん
静岡県立
藤枝北高等学校 3年

主とする魚介藻類名【タチウオ、サクラエビ】 材 料(2人分)

(太刀魚巻き)

タチウオ …………… 4切

チーズ…………… 4ピース

青じそ…………… 4枚

塩、こしょう…………… 適量

片栗粉(タチウオにまぶす)

…………… 大さじ1

調理酒…………… 大さじ1

(あんかけ)

サクラエビ(素干)…大さじ1 (6g)

片栗粉…………… 大さじ1/2

塩…………… 小さじ1/4

水…………… 150ml

和風顆粒だし… 小さじ1/4

青ねぎ…………… 適量

作り方

(太刀魚巻き)

- ① タチウオに塩、こしょうをまぶす。



- ② 片栗粉をタチウオに全体的にまぶし、チーズと青じそを均等にのせ巻く。



- ③ フライパンに油をひいて、中火で焼く。



- ④ ひっくり返して調理酒を入れ蒸し焼きにする。



(あんかけ)

- ① サクラエビ、塩、片栗粉、水、和風顆粒だしを混ぜ合わせる。



中火でとろみがつくまで加熱する。



- ② あんかけをタチウオにかけ、青ねぎをふりかけて完成。





「ぎょ魚つと回復！ 鮮やか生春巻き」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】



夏は暑く食欲が低下しやすい時期だと思います。そのため、食欲増進の効果があるウナギを選びました。お皿を冷やすことや、野菜を多くする、少し辛味をたす、色鮮やかにすることで食欲がなくても「食いたい」と思ってもらえるように工夫しました。また4種類の生春巻き、3種類のタレがあることで、最後まで飽きずに食べてもらえると思います。



(創作者)

なかむら ふゆか

中村 風夕香さん

静岡県立
富岳館高校 3年

主とする魚介藻類名【ウナギ、サクラエビ、シラス】 材料(2人分)

ライスペーパー……………4枚
 グリーンリーフ……………10g
 フリルレタス……………20g
 もやし……………40g
 サクラエビ(釜揚げ)・20g
 青ねぎ……………3g

ウナギ(蒲焼)……………40g
 卵……………15g
 きゅうり……………15g
 シラス(釜揚げ)……………20g
 ミニトマト……………13g
 キムチ……………20g

(タレ)
 しょうゆ……………小さじ1
 レモン汁……………小さじ1
 ウナギのタレ……………小さじ1
 山椒……………少々
 ごま油……………小さじ1
 塩……………ふたつまみ

作り方

- ①盛り付け用の皿を冷蔵庫に入れる。
- ②沸騰した湯にもやしを入れ1分ゆでる。ザルで湯をきる。
- ③青ねぎを小口切り、きゅうりを千切り、ミニトマトを薄切り、ウナギを温め一口サイズに切る。
- ④卵を割りほぐし、熱したフライパンで薄焼にし、錦糸玉子を作る。



- ⑤ライスペーパーを水で戻す。

- ⑥レタスをライスペーパーの中心におき、ライスペーパーからでない大きさにちぎる。



- ⑦ライスペーパー、レタスに
 (a)もやし、シラス、ミニトマト
 bもやし、サクラエビ、青ネギ
 cウナギ、錦糸玉子、きゅうり
 dもやし、キムチ、錦糸玉子
 をそれぞれ包んでから切る。



- ⑧①の皿に盛り付ける。



- (タレ)
 ①しょうゆ、レモン汁
 ②ウナギのタレ、山椒
 ③ごま油、塩を混ぜ合わせ
 3種類のタレを作る



審査員特別賞

「おさかな手巻きクレープ」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】



スーパーでタイを見つけおいしそうだったから選んだ。楽しく食べられて、見た目も可愛い料理を作りました。



(創作者)

しら とり ま り お
白鳥 茉莉緒さん
静岡英和女学院高校 3年

主とする魚介藻類名:クロダイ、マグロ、タコ 材料(2人分)

クロダイ切り身 …… 2切
 タコ …… 100g
 エビ …… 6尾
 マグロ …… 100g
 アボカド …… 1/2
 長いも …… 100g
 細ネギ …… 適量
 小麦粉 …… 100g

牛乳 …… 200ml
 卵 …… 1個
 ●バルサミコ酢 …… 大さじ2
 ●はちみつ …… 大さじ1
 △ケチャップ …… 大さじ3
 △マヨネーズ …… 大さじ5
 △練乳 …… 小さじ1

★酢 …… 大さじ3
 ★オリーブオイル …… 大さじ2
 ★砂糖 …… 大さじ1
 ★レモン汁 …… 大さじ1
 □ゼラチン …… 3g
 □ポン酢 …… 大さじ6
 □だし汁 …… 大さじ6

作り方

- ① クロダイを一口大に切る
 (塩をふっておく)。

- ② フライパンに油をひき焦げ
 目がつくまで焼く。



- ③ ●の調味料を鍋に入れ煮
 詰める。

(タコのマリネ)

- ① ★の調味料を混ぜてマリネ
 液を作り、タコを漬ける。



- ② 細ネギをちらす。

(エビとアボカドのオーロラ
 ソース和え)

- ① エビは殻をむき、背ワタを
 とる。

- ② エビを塩ゆでする。



- ③ ゆでたエビとアボカドを一
 口大に切る。

- ④ △の調味料でオーロラソ
 スを作り和える。



(マグロと長いものポン酢
 ジュレのせ)

- ① マグロと長いものをブロック
 状に切る。



- ② □の調味料と鍋に入れ、ゼラ
 チンが溶けるまで火にかける。



- ③ ゼラチンが溶けたら容器に
 移し冷やし固める。

(クレープ)

- ① 小麦粉、牛乳、卵を混ぜて、
 クレープ生地を作る。



すべてを盛り付けて完成



2021年度 シーフード料理コンクール



ちょっと豪華なおうちごはん

入賞作品一覧

(敬称略)

区 分	作品名	氏 名	備 考
最優秀賞	イカ(魷)した味(鰯)な サバ(鯖)一ガー	小松 ゆら	静岡県立 三島南高校 2年
優秀賞	あんかけ太刀魚巻き	藤巻 来海	静岡県立 藤枝北高等学校 3年
優良賞	ぎょ魚つと回復! 鮮やか生春巻き	中村 風夕香	静岡県立 富岳館高等学校 3年
審査員 特別賞	おさかな手巻きクレープ	白鳥 茉莉緒	静岡英和女学院 高等学校 3年

2021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	日本大学短期大学部 非常勤講師
小林大介	静岡県漁業協同組合青壮年部連合会 副会長

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

シーフード料理コンクールへ沢山の応募をいただき、審査員として嬉しい限りです。応募された皆さまありがとうございます。

昨年より引き続くコロナ禍で外出がままならない状況でもありましたが、ご家庭での料理に一手間、一工夫を加え、栄養バランスの良く美味しい料理をつくり、食生活を充実させ、快適に過ごすことができれば、それは素晴らしいことだと思います。

お魚は、DHA,EPA等の必須脂肪酸という人間の体に必要な栄養素を多く含み、毎日の生活に欠かすことのできない食材の一つです。1日1回はお魚を食べると良いと言われています。特に成長期のお子様やお年寄りがいらっしゃるご家庭では、意識して多めに使ってみてはいかがでしょうか。

静岡県は海岸線が長く、多くの漁港があり、美味しくて栄養のあるお魚がいっぱい獲れます。皆さまも今回のコンクール作品を参考にされ、普段の食事メニューに取り入れ、そして、また、これからも色々なお魚料理に挑戦され、コンクール発表の場などを通じて共有できる輪が大きく広がれば良いと思います。

今回の最優秀作品は、皆様にお馴染みのライスバーガーです。お魚もふんだんに使われ、工夫が凝らしており、とても良い作品に仕上がっています。とても美味しいので是非一度調理してみてください。



2021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

