

2022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

しぞーが版

ちよっと豪華な

おうちごはん

2022

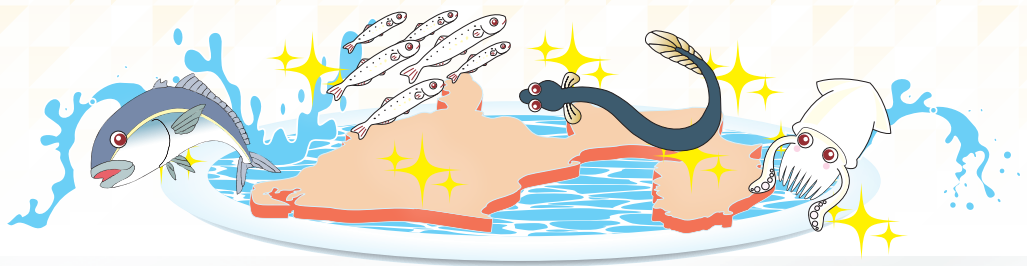
2022年度 シーフード料理コンクール

募集テーマ

しぞーか版

ちょっと豪華なおうちごはん

2022



おさかな料理がしたくなる作品が競う

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212作品の応募がありました。

応募いただいた作品のうち、書類審査を通過し実技審査に出場された4人の作品をご紹介します。

このレシピが皆さま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!

2022年度

シーフード料理コンクール 表彰式



優良賞
橋本 華寿さん

最優秀賞
安池 さくらさん

優秀賞
辰巳 円香さん

審査員特別賞
野田 怜愛さん

最優秀賞



〔作品名〕

「たこやき風 海鮮あんかけ」

〔創作者／安池 さくら さん〕……………3p

優秀賞



〔作品名〕

「シーフードライスピザ」

〔創作者／辰巳 円香 さん〕……………5p

優良賞



〔作品名〕

「彩りパエリア」

〔創作者／橋本 華寿 さん〕……………7p

審査員
特別賞



〔作品名〕

「タイのパイ包み」

〔創作者／野田 怜愛 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)

主とする魚介藻類名【イカ、アサリ、サクラエビ】 材 料(2人分)

(丸形おこげ)	(海鮮あん)	(スープ)
白飯 …………… 240 g	イカ …………… 30 g	水 …………… 130cc
片栗粉 ……… 小さじ 1 強	アサリ …………… 50 g	鶏ガラスープの素 ……… 小さじ 2
水 …………… 小さじ 1	エビ …………… 30 g	酒 …………… 小さじ 2
しょう油 ……… 小さじ 1	絹さや …………… 4 枚	砂糖 …………… 小さじ 1
ごま油 …………… 適量	しいたけ ……… 大 1 個	塩 …………… 少々
乾燥サクラエビ …… 4 g	パプリカ ……………	(水溶き片栗粉)
	赤1/4個、黄1/4個	片栗粉 ……… 大さじ 1 強
		水 …………… 大さじ 1 強

「たこやし風 海鮮あんかけ」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】



おこげをたこやしのように丸形にしてつくることによって、一口サイズで食べやすくなるようにしました。また、あんかけをご飯にかけているので、満足感を得られる一品になるよう工夫しました。また、ご飯に素干しサクラエビを混ぜることで風味と食感を良くしました。塩味で仕上げることで、より、シーフードの旨みを引き立つようにしました。



(創作者)

やす いけ
安池 さくらさん
静岡県立
駿河総合高等学校 2年

作り方

- ① ボウルに丸形おこげの材料を入れて、混ぜ合わせ、8等分にして丸める。



- ② 野菜は食べやすい大きさに切り、海鮮（イカ、アサリ、エビ）も一口サイズにしておく。



- ③ スープの材料は合わせておく。



- ④ フライパンが温まったら、ごま油をひき、海鮮あんの具材と炒める。



- ⑤ ④に③を加えて少し煮てから、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



- ⑥ たこ焼きプレートが温まったら、ごま油を塗り、①を入れて回転させながら焼く。



- ⑦ ⑥で出来上がった丸形おこげの上に⑤の海鮮あんかけをかけて完成。





(写真は1人分)

主とする魚介藻類名【タイ、シラス、黒ハンペン】 材 料(2人分)

白飯	200 g	黒ハンペン	大 1 枚
卵	1個	ミックスチーズ	50 g
しょう油	大さじ1/2	キムチ	30 g
塩	少々	ベーコン	2 枚
粗びき黒こしょう	少々	タイ（白身魚）	40 g × 2 切れ
シラス	40 g	パセリ（生）	適量

「シーフードライスピザ」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】



私のイメージでシラスはご飯のうえにかけて食べる方法しか思い浮かばず、ライスピザを作ろうと思った時、シラスを入れてみたら少しアレンジが加わっていいのではないかと思っ
た。ピザをイメージすると皆でいっしょに食べる風景が浮かんで
きます。ライスピザはお茶碗1杯分のご飯からできるので少しぜ
いたくなご飯になるのではと思ったから。また、腸活が注
目され、発酵食品であるキムチをのせ、彩りも
意識し加えました。



(創作者)

たつ み まど か
辰巳 円香さん

静岡県立
駿河総合高等学校 1年

作り方

- ① 白飯と卵、しょう油をボウルに入れ混ぜ、塩、こしょうを加える。



- ② 幅 2 cm に切ったベーコンを軽くフライパンで焼き、取り除いておく。
①で混ぜたものをそのフライパンに上に円型にうすく広げる。中火で片面に焼き色がついたらひっくり返す。



- ③ ②の上に一口サイズに切った黒ハンペン、シラス、焼いたベーコン、チーズをのせる。



タイ(白身魚)を酒、塩少々を入れてレンジで1分かけて具として加える。



- ④ 弱火でふたをしてチーズが溶けるまで置いておく。



- ⑤ チーズが溶けてきたらお皿にうつし一口サイズに切ったキムチをのせて出来上がり。





(写真は4人分)

主とする魚介藻類名【タイ、エビ、イカ、タコ】

材 料(2人分)

タイ…………… 60 g × 2 切れ
タイの出汁…………… 400ml
カツオ節…………… 一つまみ
米…………… 1合
たまねぎ…………… 60 g
ミニトマト…………… 5個
ゆでタコ… (スライスして) 50 g
イカ…………… 1/2杯

エビ…………… 3尾
レモン…………… 1/2個
みかん…………… 1/2個
アスパラ…………… 4本
塩…………… 適量
ベリーリーフ…………… 適量
オリーブオイル…………… 適量

「彩りパエリア」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】



色が映えるから。良い出汁がとれるから。
彩り豊かにして思わず食べてみたいと思うような見た目にした。



(創作者)

はしもと かじゆ
橋本 華寿さん

静岡県立
三島南高校 2年

作り方

- ① たまねぎをみじん切りにし、レモンとみかんを輪切りにし、タコを平たく斜め切りにし、ミニトマトを半分に切る。アスパラはゆでて3等分にする。イカを輪切りにする。



- ② タイの頭とカツオ節で出汁をとる。



- ③ ②でとった出汁400mlに塩少々を加えて混ぜる。

- ④ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、エビとタイを両面焼く。(一度取り出す)



- ⑤ たまねぎを弱火で炒め、香りが立ってきたら



米を加え炒め、米の表面が透き通ってきたら③を加える。



- ⑥ 混ぜながら加熱し、鍋底が見える位にとろみがついたら、タコ、イカ、エビ、タイをのせ、ふたをし、弱火で20分程蒸す。



- ⑦ お米に芯が軽く残る位になったら火を止めてそのまま15分蒸したらレモンとみかんと、ベリーリーフを添えて完成。



審査員特別賞



(写真は1人分)

主とする魚介藻類名【タイ、エビ、イカ、タコ】

材 料(2人分)

タイの切り身…………… 2枚(50g×2)
 じゃがいも…………… 大1個(150g)
 牛乳…………… 40ml
 バター…………… 大さじ1/2
 塩…………… 適量
 たまねぎ…………… 大1/4個
 ほうれん草…………… 1束から1.5束
 パイシート…………… 2枚

卵…………… 1個
 小麦粉…………… 大さじ2
 バター…………… 大さじ1
 牛乳…………… 230ml
 塩、こしょう…………… 適量
 マッシュルーム…………… 4個
 (付け合わせ)
 ブロッコリー1/2、ミニトマト4個

「タイのパイ包み」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】



タイは自分の中では刺身の印象が強かったため、イメージを変え特別感があるパイ包みを考えました。
タイは味に癖がなく、身がしっかりとしまっているのが特徴であっさり食べることができます



(創作者)
の だ れ い な
野田 怜愛さん
静岡県立
磐田北高校 3年

作り方

- 1 ジャがいもを適度な大きさに切り、やわらかくなるまでゆでる。
- 2 ゆであがったら皮をむいてかたまりが残らないようにしっかりつぶす。たまねぎの皮をむいて1/4の大きさにスライスする。
- 3 鍋につぶしたじゃがいも、牛乳、バター、塩を入れ良く混ぜる。
- 4 ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまでゆでる。ほうれん草をゆで、水気をしっかりとってから1cmぐらいの大きさに切る。
- 5 タイに塩、こしょうをする。
- 6 常温に戻したパイシートをめん棒で伸ばす。
- 7 パイの半分の位置にマッシュポテト、たまねぎ、ほうれん草、タイの順番にのせる。
- 8 残りの半分のパイを被せ、端をフォークで閉じる。上に切り込みを入れ、溶き卵をぬる。
- 9 予熱しておいたオーブンで200℃、約10分焼く。
- 10 マッシュルームを細切りにする。フライパンに小麦粉、バター、牛乳を入れる。
- 11 中火にかけ、とろみがつくまで混ぜ、塩、こしょうで味付けをする。
- 12 パイの上にホワイトソースをかけて付け合わせをのせて完成。



2022年度 シーフード料理コンクール

しぞーか版 ちよっと豪華なおうちごはん 2022

入賞作品一覧

(敬称略)

区 分	作品名	氏 名	備 考
最優秀賞	たこやき風 海鮮あんかけ	安池 さくら	静岡県立 駿河総合高校 2年
優秀賞	シーフードライスピザ	辰巳 円香	静岡県立 駿河総合高校 1年
優良賞	彩りパエリア	橋本 華寿	静岡県立 三島南高校 2年
審査員 特別賞	タイのパイ包み	野田 怜愛	静岡県立 磐田北高校 3年

2022 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
杉田安隆	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	静岡県立大学短期大学部 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 会長

2022年度 シーフード料理コンクール 入賞作品 レシピ集

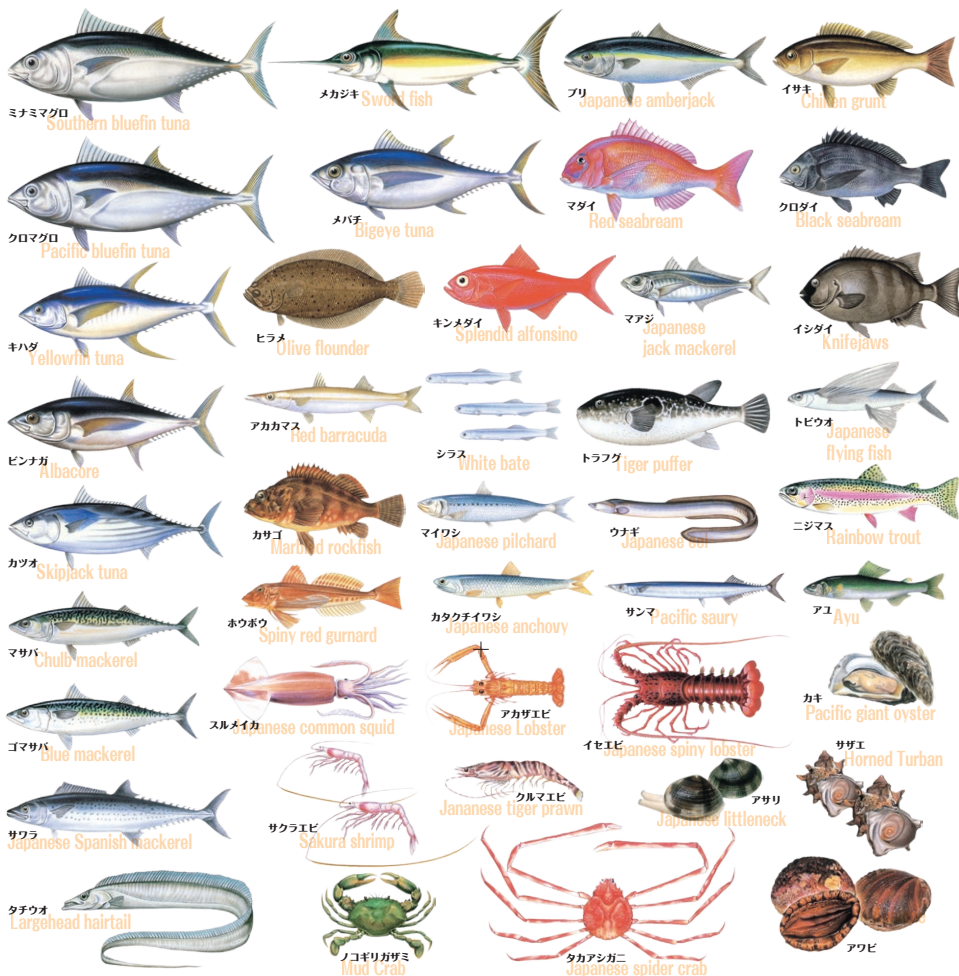


ホームページ専用

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

The fishes of Shizuoka

静岡 水産物の恵み



© 静岡県おさかな普及協議会 2009 この魚たちのイラストの複製・無断転載を禁じます。

※ 英名は、他の呼称もあります。※ 静岡県内に水揚げされる水産物の一部をイラストにしたものです。