

平成 30 年度シーフード料理コンクールレシピ

～ プロを目指す学生部門 ～

宮崎県知事賞（最優秀賞）

「焼き飯を包んだトロンと海藻あんかけ」 延岡学園高等学校 高原 愛さん



料理のコツ

- ・へべすの皮を少し入れることによって香りが食欲をそそる。
- ・海藻の海藻は1度水につけることで、餡と食べるときトロントしている。
- ・一番だしを使うことでだしの味が効いて、まろやかになる。

材 料

- ・カンパチ 200g
- ・エリンギ 2本
- ・卵 1個
- ・海苔の佃煮 25g
- ・焼き海苔 1枚
- ・にんじん 1/4本
- ・長ねぎ 適量
- ・一番だし 250ml
- ・薄口しょうゆ 大さじ2
- ・みりん大さじ3
- ・へべすの皮 適量
- ・水溶き片栗粉 大さじ2
- ・フルード・セル 適量
- ・エスペレット 適量
- ・海藻 2g
- ・宮崎ちりめん 25g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・冷飯 100g
- ・こしょう 適量
- ・乾燥の海藻 2g
- ・えのき 1/2
- ・小ねぎ 適量
- ・水 250ml
- ・塩 ひとつまみ
- ・しらす 20g

作り方

- ① エリンギ、玉ねぎをみじん切りする。にんじんは短冊切り、えのきはふたつに切ってほぐす。感想の海藻は水で戻しておく。長ねぎは白髪ねぎにする。小ねぎは小口切り。
- ② カンパチは包丁で均一に広げて、ミートハンマーで伸ばす。こしょうをして海苔をのせておく。
- ③ フライパンに油を流し、玉ねぎを炒める。エリンギをいれてこしょうをふる。フライパンのはじによせ、卵を入れ、スクランブルエッグを作り、野菜と炒める。冷飯、海苔の佃煮を入れ、味を整える。
- ④ ②の上に③をのせ、巻いていく。糸で縛り、フライパンで全面を焼く。
- ⑤ 鍋に一番だし、水、薄口しょうゆ、みりん、塩、にんじん、えのき、宮崎ちりめんを入れ、火を通す。
- ⑥ ④に火が通ったら、1cm～1.5cmに切る。皿に盛る。
- ⑦ ⑤に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。へべすの皮を入れる。⑥にかける。
- ⑧ 乾燥の海藻、白髪ねぎ、小ねぎ、フルードセル、エスペレットを順に飾り付けていく。

宮崎県漁連会長賞（優秀賞）

「鯛の蓮蒸し」 宮崎調理製菓専門学校 清藤 大暉さん



料理のコツ

- ・蒸す際、加熱が足りないと蓮根が辛く感じるのでしっかり火入れする。

材 料

・鯛	200 g
・蓮根	80 g
・にんじん	1/2 本
・しめじ	1/2 袋
・蓮芋	1/3 本
・へべす	2 個
・海苔	4 枚
・すみれの葉	適量
・出し汁	1ℓ
・みりん	適量
・薄口しょうゆ	適量
・砂糖	適量
・塩こしょう	適量
・卵	1 個
・片栗粉	適量
・昆布	適量
・梅肉	適量

作り方

- ・蓮根・・・皮をむき、酢水にさらした
 - ・にんじん・・・梅にんにんに飾り切り
 - ・しめじ・・・軽くほぐす
 - ・蓮芋・・・皮をむいて斜め薄切り
 - ・へべす・・・薄く輪切り
 - ・鯛・・・フードプロセッサーでミンチ状に
- ① ①を八方出汁で煮て下味をつける。
- ② 鯛、蓮根、卵、塩、こしょうをよく混ぜ合わせる。・・・②
- ③ 耐熱皿に昆布とへべすを敷き、②を丸く整えたものをのせ、蒸し器で10分蒸す。
- ④ その間に、出汁、薄口しょうゆ、こしょう、海苔、水溶き片栗粉で銀餡を作る。仕上げにへべすの果汁を加える。
- ⑤ 蒸しあがったら器に盛り、銀餡をかける。
- ⑥ へべすの輪切り、梅肉、すみれの葉を飾り完成。

宮崎県信用漁業協同組合連合会長賞

「シイラのポワレのりサルサソース」 宮崎調理製菓専門学校 大橋亜香里さん



料理のコツ

- ・サルサソースはレモン汁とトマトの酸味、タバスコと玉ねぎの辛味、海苔の風味が良く、食欲をかきたてます。アボカドも合わせた2種類のソースで食べてみてください。暑くて食欲が減っている夏に食べやすいと思います。

材 料

- ・玉ねぎ 1/4 個
- ・ピーマン 1/2 個
- ・ミニトマト 4 個
- ・にんにく 1 個
- ・のり佃煮 50 g
- ・レモン汁 50 g
- ・タバスコ 小さじ 1
- ・オリーブオイル 大さじ 3
- ・塩 ひとつまみ
- ・白身魚（シイラ） 4 きれ
- ・塩・こしょう 適量
- ・小麦粉 適量
- ・サラダ油 適量
- ・大葉 8 枚
- ・アボカド 3 個

作り方

- ① サルサソースを作る。玉ねぎ、ピーマン、ミニトマト、にんにくをみじん切りにし、のり佃煮、レモン汁、タバスコ、オリーブオイル、塩を加えて混ぜておく。
- ② ①の 1/5 をアボカド（1 個）みじん切りにしたものと合わせて、アボカドの種をくり抜いたところに入れる。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひいて、塩、こしょうで下味をつけて、小麦粉をつけた白身魚（シイラ）をフライパンで焼く。身が白くなったら裏返して裏面も焼く。
- ④ お皿に大葉 2 枚をしき、その上に白身魚をおいて、上にサルサソースをかける。アボカドの中にサルサソースを入れたものを添えて完成。

宮崎県おさかな普及協議会連合会長賞

「シイラの春巻き夏野菜かけ」 延岡学園高等学校 山浦 琉聖さん



料理のコツ

- ・ねぎとしょうがでシイラのくさみを取る。

材 料

作り方

〈春巻き〉

- ・シイラ 200g
- ・生姜 5g
- ・塩こしょう 少々
- ・しょうゆ 少々
- ・のり 4枚
- ・ねぎ 5g
- ・チーズ 100g
- ・みりん 少々
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・春巻きの皮 4枚

〈ソース〉

- ・玉ねぎ 半玉
- ・トマト 1個
- ・お酢 大さじ1
- ・ピーマン 1 2/1 個
- ・塩こしょう 少々
- ・サラダ油 大さじ1

〈春巻き〉

- ① シイラをミンチ状にし、細かくしたねぎ、すりおろした生姜を入れ混ぜる。
- ② ①に塩こしょう、しょうゆ、みりんを味をつける。最後にマヨネーズを入れる。
- ③ シイラをのりの上におき、マヨネーズを真ん中において海苔で巻く。それを春巻きの皮で巻く。
- ④ 油で揚げる。

〈ソース〉

- ① 玉ねぎ、ピーマン、トマトをみじん切りにする。
- ② 塩こしょう、お酢、サラダ油を混ぜる。

春巻きの上にソースをかけて完成。