

2019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）

「カンパチのパイ包みポルチーノソース」 延岡学園高等学校 山浦 琉聖さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

- ・カンパチは1年中スーパーなどで手に入りやすく、1年中味落ちが少ないから。
- ・海藻麺は食感がとても良いので入れました。

1人分あたりの材料費

約 500 円

材 料	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・カンパチ 50g ・パイシート 1枚 ・海藻ミックス 10g ・海藻麺 10g ・モッツアレラチーズ 30g ・ハーブミックス 適量 ・卵 1個 ・ドライトマト 3個 ・ヘベス 少々 ・バジル 6枚 ・イタリアンテイスト 適量 	<ol style="list-style-type: none"> ① カンパチに塩こしょうとハーブミックスをかける。 ② パイシートを伸ばし、真ん中にカンパチをのせ、その上にモッツアレラチーズ、海藻ミックス、海藻麺を乗せる。 ③ パイシートの周りに溶き卵を塗り、四つ角を中心に持っていき、折りたたむ。 ④ この時に、しっかり折りたたまないで焼いた時モッツアレラチーズが飛び出す。 ⑤ 200℃のオーブンで13分焼く。
<p>〈ソース〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○粉ポルチーニ 小さじ1 ○生クリーム 70ml ○コンソメ 小さじ1 ○粉チーズ 小さじ1 ○バター 7g ・ホワイトペッパー 少々 ・ブラックペッパー 少々 	<p>《ソース》</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 鍋に材料○の調味料を入れ、とろみがつくまで煮詰める。 ② この時に沸騰し過ぎたり、混ぜすぎたりすると分離する。 ③ ホワイトペッパーとブラックペッパーで味を調える。 <p>《仕上げ》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・皿にソースをしき、その上に4等分にしたカンパチのパイ包み2つを乗せる。 ・ドライトマトを盛りつけ、上から全体的にへべすの皮とイタリアンテイストをかける。最後にバジルを盛る。

宮崎県漁連会長賞（優秀賞）

「宮崎県産あじのブランド」 延岡学園高等学校 河野 晶菜さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

- ① あじが好きでちょっと変わった料理を作りたいと思い、あじを選びました。
- ② あじのフィレを少し工夫して作った料理です。食べやすいようにシンプルに仕上げました。

1人分あたりの材料費

約 1,000 円

材 料	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・ あじの背フィレ 200g ・ マッシュルーム 1個 ・ アスパラガス 1本 ・ じゃがいも 1/2個 ・ 牛乳 50ml ・ バター 20g ・ エスニックテイスト 少々 ・ 塩、こしょう 少々 <p>〈ソース〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 白ワイン 175ml ・ バター 20g ・ 生クリーム 20ml ・ 海藻麺 少々 ・ だし 100ml ・ 海藻ミックス 少々 	<ol style="list-style-type: none"> ① あじを4等分に切る。多めに塩、こしょうをふってラップに包み、5分おく。 ② でてきた水をふきとる。フライパンにオリーブオイルをひいて、かわを下にして焼き、ひっくりかえして弱火でじっくり焼く。 ③ アスパラガスをななめに切り、茹でる。 ④ マッシュルームは薄く切り、オリーブオイルをひいて焼く。 ⑤ じゃがいもは茹でて水を切り、うらごしして、温めたバターと牛乳を入れて混ぜ、じゃがいものムースリーヌを作る。その中に焼いたあじをほぐして入れる。 ⑥ 白ワインを煮詰め、だしを入れて更に煮詰める。生クリームとバターを入れ、ソースを作る。 ⑦ まず、ソースをひき、じゃがいものムースリーヌをのせ、マッシュルームをひき、マッシュルームの上に海藻麺をのせる。あじをのせ、その上に海藻ミックスをのせ、アスパラガスを添える。お皿にエスニックテイストをのせる。

宮崎県信用漁業協同組合連合会長賞

「かんぱちのミルフィーユ」

宮崎調理製菓専門学校 佐藤 浩子さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

- ① 今回私は「かんぱち」を選びました。ぷりっとした食感が好きで、普段は、刺身で食べることが多いのですが、刺身以外の調理法では、なかなか食べる機会がないので、今回揚げる方法で調理に挑戦してみました。
- ② カンパチの切身を飴肥醤油とにんにく（すりおろし）に漬け込み、切身の間に県産アスパラとなめらかな口あたりのマッシュポテトを挟み、粉チーズ入りの小麦粉をつけて油でカリッと揚げてみました。家では子供たちに大好評でした。

1人分あたりの材料費

約 800 円

材 料

- ・カンパチ切り身 660g
- ・アスパラガス 8本
- ・じゃがいも（ばれいしょ）250g
- ・にんにく 1かけ
- ・きゅうり 1/2本
- ・ミニトマト（赤・黄） 1袋
- ・イタリアンパセリ 1袋
- ・粉チーズ 大さじ2~3
- ・黒（あらびき）コショウ 適量
- ・オリーブオイル 適量
- ・小麦粉 適量
- ・きび砂糖 適量
- ・りんご酢 大さじ2~3
- ・塩 少々
- ・飴肥醤油 適量
- ・タイム（飾り用）
- ・バター（有塩） 大さじ1/2
- ・牛乳 50ml

作り方

- ① 小麦粉を篩っておく。
- ② 野菜を切る。（アスパラは1本を3等分に切り、茹でる。/ じゃがいもは皮をむき、芽を取り、正方形に小さく切り、電子レンジで7分程加熱する。/ にんにくは皮をむき、すりおろす。/ きゅうり、ミニトマトは小さい正方形に切る。/ イタリアンパセリも水洗いし、みじん切りして、キッチンペーパーで水気をとる。/ タイム（飾り用）も水洗いし、ペーパーで水気をとる。）
- ③ カンパチを棒状に切る。（切った切り身を飴肥醤油とにんにくすりおろしに漬け込む（10分程）。
- ④ 付け合わせ（カラフルサラダ）のタレを作る。（ボウルにりんご酢大さじ2~3、塩少々、きび砂糖適量、オリーブオイルを入れ、味が整ったら刻んであったきゅうりとミニトマトを加え、しばらく漬け込む。）
- ⑤ マッシュポテトを作る。（①茹で上がったじゃがいもを水切りし、再び鍋に戻し、鍋の中で泡立て器を使ってふんわりとつぶす。形がなくなったら、バターを加え、牛乳を少しずつ入れて混ぜる。なめらかになったら完成。）
- ⑥ ③のカンパチの切り身をペーパーを使って漬けダレをふき取る。一切れの魚の片側にマッシュポテトを再びのせ（塗って）そこにアスパラ2本をのせる。アスパラの上にマッシュポテトを再びのせ、次の切り身を置いてサンドする。同じように7個作る。
- ⑦ ⑥で成型したものにイタリアンパセリ、粉チーズ、黒コショウ等が入った小麦粉をしっかりつけ、170℃くらいの油でカラッと揚げる。
- ⑧ お皿に2切ずつのせて、④で作ったカラフルサラダを盛りつけ（4~5カ所）、タイムを飾り付けて完成。

宮崎県おさかな普及協議会連合会長賞

「マグロの照り焼きライスバーガー」 宮崎調理製菓専門学校 富山 莉佳子さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

- ・父が鮪漁師のため、鮪を使用した料理を作りたいと思ったからです。
- ・県産のものを多く使用しています。
- ・照り焼きの甘さと、マヨネーズソースのピリ辛さがマッチしていると思います。

材 料	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ マグロ 100 g ・ ご飯 800 g ・ ごま 40 g ・ 大葉 8 枚 ・ 玉ねぎ 1/2 個 ・ トマト 1 個 ・ マヨネーズ 120 g ・ 柚子胡椒 適量 <p>【たれ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 醤油 ・ 砂糖 ・ みりん ・ 水 	<ol style="list-style-type: none"> ① マグロをミンチにする。 ② マグロを4等分にする。ペーパーで水気を取っておく。 ③ マグロに小麦粉をまぶし、フライパンで焼いていく。 ④ 少し焦げ目をつけ、たれを入れ、からませる。 ⑤ ご飯にごまを入れ、油のしいたフライパンに形を整えて置き、焼く。 ⑥ 玉ねぎは薄くスライスし、トマトは幅0.5cm程にスライスしておく。 ⑦ マヨネーズと柚子胡椒を混ぜ、マヨネーズソースを作る。 ⑧ ライス、マヨネーズソース、トマト、大葉、マグロ、ライスの順で重ねる。

