

## 2020年度シーフード料理コンクールレシピ

### ～ お魚料理チャレンジ部門 ～

#### 宮崎県知事賞（最優秀賞）

「和風真だいのパイ包み」 富島高等学校 一政 琴美さん



#### 使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

・比較的年中使いやすく、なじみのある魚で、あまり食べたことのないような料理を作りたいから。  
・パイで洋食っぽい華やかな見ためだけど、味は日本人の口に合うように和風にしました。みそソースの濃さやパイの中身を変えることでそれぞれの好みに変えやすいと思うので、作る人によって何通りにでもなる料理だと思います。

#### 1人分あたりの材料費

約 1,500 円

#### 材 料

#### 作 り 方

- ・真だい 4枚
  - ・パイシート 8枚
  - ・おくら 4本
  - ・梅干し 10個
  - ・卵黄 2個
  - ・ソース
- |   |              |
|---|--------------|
| } | みそ 大きじ 2 2/3 |
|   | 片栗粉 小さじ 2    |
|   | 牛乳 400ml     |
|   | 砂糖 小さじ 1     |

- ① 三枚おろしにしてある魚に塩・こしょうで下味をつけます。
- ② 下味をつけた魚をフライパンで焼く。
- ③ 器に水溶性片栗粉を作り、ボールにみそを入れ牛乳を少しずつ入れ、溶きのばす。  
フライパンに移し火にかけなめらかになったら、砂糖と水溶性片栗粉を加え、よく混ぜ合わせみそソースを作る。
- ④ フライパンの汚れをペーパータオルで拭き、みそソースを煮詰める。
- ⑤ 焼いた魚をパイシートの上へのせ、ペースト状に刻んだ梅を魚にぬり、上にもう一枚パイシートをかぶせ、端をとじたら、切れ目を入れ、卵黄をぬる。
- ⑥ 200℃で予熱したオーブンで約15分焼く。
- ⑦ 皿にみそソースをしき、パイをおいてゆでたおくらや梅をそえる。

## 宮崎県漁連会長賞（優秀賞）

「ケーキポイシイラ」 富島高等学校 松葉 実優さん



### 使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

- ・ 淡白な味なので、味を調整しやすいと考えたから。
- ・ ケーキとつまみの中間を目指して、生地が甘くなりすぎず、また、味が濃くなりすぎないように気をつけた。

### 1人分あたりの材料費

約 206 円

### 材 料

- ・ 薄力粉 60g
- ・ 卵 4個
- ・ グラニュー糖 60g
- ・ バター 140g
- ・ 砂糖 20g
- ・ 塩 少々
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ シイラ 180g
- ・ サラダ油 9g

### 作り方

- ① オーブンを200℃に予熱する。
- ② サラダ油を熱し、シイラを焼く。
- ③ 卵を卵黄4、卵白2、卵白2に分ける。
- ④ 卵白2にグラニュー糖を数回に分けて入れながら、ツノが立つまで泡立て、卵黄を加え、泡立てる。薄力粉をふるいながら加え混ぜる。
- ⑤ 型に流し、200℃で4分間焼く。
- ⑥ シイラが焼けたらほぐしつつ、塩としょうゆで味をつける。
- ⑦ 卵白2に砂糖を加えながら、ツノが立つまで泡立てる。
- ⑧ バターを泡立て、メレンゲを数回に分けて入れる。
- ⑨ オーブンから生地を取り出し、あら熱がとれたら、生地→バター→シイラ→バター→生地→バターの順にのせて切る。
- ⑩ シイラを盛りつける。

## 宮崎県信用漁業協同組合連合会長賞

「カリッ! フワッ! ギョ(魚)レット」 延岡工業高等学校 岩田 桃さん



### 使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

- ・シイラを選んだ理由は、自分自身がシイラを食べたことがなかったからです。どんな味がするのかやどんな料理があるのか知らなかったので、自分で作ってみたいと思いました。
- ・まずは、普通のガレットでは、そば粉を使うけれどアレルギーなどの面を考慮して米粉に変更したところです。それと白身魚に合うようなソースを何度も試して作ったところです。

### 1人分あたりの材料費

約 500 円

材 料	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉 100 g ☆</li> <li>・牛乳 250 cc ☆</li> <li>・卵 1 個 ☆</li> <li>・オリーブオイル 小さじ1 ☆</li> <li>・シイラ 2尾~3尾</li> <li>・ミニトマト 4~5 個</li> <li>・カシューナッツ 15 粒</li> <li>・ケチャップ</li> <li>・お好みソース</li> <li>・水少々</li> <li>・へべす</li> <li>・塩こしょう</li> <li>・バジル</li> <li>・レモン</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ☆のついた材料を全て混ぜ合わせる。</li> <li>② トマトを四等分にし、カシューナッツと合わせ、オリーブオイルでさっと炒める。</li> <li>③ 2を炒めた後のフライパンでシイラを蒸し焼きにする。(塩こしょうをまぶして)</li> <li>④ 1で混ぜた生地をおたま1杯分フライパンに流し入れ、周りにこげ目がついてきたらひっくり返す。</li> <li>⑤ 写真のように、盛りつける。(4の時点で直接盛りつけてもよい)</li> <li>⑥ ケチャップとお好みソース、水を混ぜ、盛りつけた料理にかければ完成。(へべすやレモン汁を混ぜても◎)</li> </ol>

## 宮崎県おさかな普及協議会連合会長賞

「ギョスパチヨそうめん」 延岡工業高等学校 小豆野 結子さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

・北浦で獲れる魚で、白身で何にでも合うから。  
・暑い夏にぴったりな冷製スープとそうめんを組み合わせ、味のアクセントとしてシイラのカレー揚げを加えました。また「おうちギョはん」ということで、短時間で作れ、家にある材料でできるような料理にしました。

1人分あたりの材料費

約 300 円

### 材 料

《ガスパチヨ》

- ・トマト缶 400g
- ・パプリカ 1個
- ・キュウリ 1本
- ・ニンニク 4g
- ・オリーブオイル 大さじ4
- ・へべす汁 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・ハーブ 2ふり

《シイラのカレー揚げ》

- ・白だし 大さじ2
- ・砂糖 小さじ4
- ・小麦粉 大さじ2
- ・カレー粉 小さじ4
- ・揚げ油 適宜
- ・しそ 適量
- ・そうめん 4束
- ・オリーブオイル 小さじ4

### 作 り 方

- ① シイラ、白だし、砂糖、小麦粉、カレー粉を袋に入れてもみ、放置しておく。(シイラは1口サイズに切る)
- ② パプリカ、キュウリを2cmのざく切りにし、ニンニクは粗みじん切りに刻む。
- ③ ミキサーにトマト缶⇒オリーブオイル、へべす汁、塩、ハーブ⇒ニンニク、パプリカ、キュウリの順に入れ、とろみがつくまで攪拌させ、冷蔵庫に入れておく。
- ④ ①を160度～170度の油で揚げ、クッキングシートをひいたバットにのせる。
- ⑤ そうめんを沸騰した湯に入れ、90秒茹でたらすぐに氷水にとる。しっかり冷えたらザルにあげ、汁気をしっかりきってオリーブオイルを混ぜる。
- ⑥ ガスパチヨ⇒そうめん⇒シイラのカレー揚げの順に盛りつけ、お好みの量だけしそをトッピングする。  
☆パプリカ、キュウリの食感を残すため、攪拌しすぎず、様子を見ながら攪拌する。

