

## 2022年度シーフード料理コンクールレシビ

### ～ プロを目指す学生部門 ～

#### 宮崎県知事賞（最優秀賞）

「シーフードピラフの鯛のアンルレとムール貝のワイン蒸し 宮崎風味のソースを添えて」

都城東高等学校 淵上 紘明さん



#### 使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

- ・身近で手に入り、色合いも良いからです。
- ・ピラフを切身で巻いているのが注目です。また、地元の名産品をアピールする為、ソースにマンゴー、香味に日向夏を使用しているので、味と香りのアクセントを感じて欲しいです。盛り付けにも力を入れているので、目でも楽しめます。

#### 1人分あたりの材料費

約 1,080 円

材 料	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ムール貝 4～8個</li> <li>・ニンニク 2片</li> <li>・鷹の爪 1本</li> <li>・白ワイン 50ml</li> <li>・塩こしょう 適量</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 鯛はコンフィしておく。(オリーブオイル、ニンニク、セロリ)</li> <li>② フライパンに、ニンニク(みじん切り)、鷹の爪、オリーブオイルを入れ、弱火で加熱する。</li> <li>③ 香りが立ったら中火にしてムール貝、白ワインを入れ蓋をします。</li> <li>④ ムール貝の殻が開いたら、塩、こしょうで味付けする。 ※出た出汁は取っておく</li> <li>⑤ フライパンにバターを入れ中火にし、ニンニク(みじん切り)を入れ炒める。</li> <li>⑥ しんなりしてきたら、シーフードミックスと赤パプリカ(みじん切り)を入れ炒める。</li> <li>⑦ シーフードミックスに軽く焼き色が付いたら、③の出汁、ごはん(A)を入れ炒めたら完成。</li> <li>⑧ 鯛の切り身をラップの上におき、平らな物で切り身をたたき、厚さを均一にする。</li> <li>⑨ 切り身の上に⑦を入れ巻き、10分くらい冷凍庫に入れて冷やす。</li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん 1合</li> <li>・赤パプリカ 1/2コ</li> <li>・玉ねぎ 1/2コ</li> <li>・マッシュルーム 1個</li> <li>・シーフードミックス 160g</li> <li>(A) コンソメ顆粒 小1</li> <li>(A) 塩こしょう 適量</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・バター 20g</li> <li>・鯛の切り身 1kg</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷凍マンゴー 200g</li> <li>・レモン汁 小1</li> </ul>	

- ・クリームチーズ 100g
- ・砂糖 大3
- ・生クリーム 200 ml
- ・日向夏 1/2 個

(B) 薄力粉 20g

- ・水 180CC
- ・サラダ油 90g
- ・着色料 2g

- ・ハーブ等

- ⑨ マンゴー、レモン汁をミキサーにかけ、フライパンに移し、加熱する。
- ⑩ クリームチーズを混ぜて、砂糖を入れ更に混ぜる。生クリームと日向夏の汁を入れ泡立てる。最後に日向夏の皮を入れる。
- ⑪ (B)を加熱したらチュイルの完成。皿に全てを盛りつけて、ハーブ等を添えたら完成。

## 宮崎県漁連会長賞（優秀賞）

「タコライス」 マナビヤ宮崎アカデミー 溝部 拓磨さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、  
料理のPRポイント

- ・タコライスはひき肉を使うけど、アジとかなら代わりに使えそうと思った。
- ・夏らしい料理でごはんにも合い、仮に魚があまり好きじゃなくても食べやすく作れたと思っています。

1人分あたりの材料費

約 1,000 円

材 料	作 り 方
・アジの切り身 4切れ	① 玉ねぎ・人参を細かくみじん切り。
・トマト 2つ	② トマト・アボカドはダイス形にカット。
・アボカド 2つ	③ アジは皮、骨を抜き、みじん切りで細かくしていく。
・トマト缶 400g	④ フライパンを中火で温めて、オリーブオイル(適量)をひき、玉ねぎ、人参を炒めていく。
・ヨーグルト 大さじ2	⑤ 玉ねぎの色が変わってきたら、サバを炒める。
・ケチャップ 大さじ2	⑥ アジが白くなって身がほぐれたら、トマト缶、ケチャップ、砂糖、塩、ウスターソース、七味を入れ、水気がしっかり飛ぶまで(10分~20分)煮込む。
・砂糖 小さじ2	⑦ しっかり水気が飛んだら、容器にごはん(お好みでキャベツやレタス)を盛りタコソースをかける。
・塩 小さじ2	⑧ ②を好きなように盛りつけたら完成。
・ウスターソース 大さじ1	※タコソースは水気をしっかり飛ばすこと
・ごはん 適量	※野菜に味が欲しい時は、レモン汁やドレッシングをかけてもOK！！
・キャベツ・レタス 適量	※アジは小さく細かく！！
・七味 適量	
・玉ねぎ 1玉	
・人参 1本	

## 九州信用漁業協同組合連合会 宮崎県域運営委員長賞

「メヒカリのアヒージョ」 マナビヤ宮崎アカデミー 吉田 真紀子さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、  
料理のPRポイント

- ・オリーブオイルと相性がよくアヒージョにしても自身で小振りなので今回利用しました。
- ・ブロッコリーは下茹で済みを使った方が美味しいです。メヒカリは鮮度のいいものが良いです。

1人分あたりの材料費

約 1,000 円

### 材 料

- ・メヒカリ 300 g
- ・シーフードミックス 300 g
- ・トマト・ミニトマト 各2個
- ・ブロッコリー 1/2房
- ・オリーブオイル 適宜
- ・クレイジーソルト 適量
- ・タイム 適量
- ・塩こしょう 適量

### 作り方

- ① シーフードミックスを解凍して水分を拭き取る。
- ② めひかりの下処理をする。・ペーパーで拭き取る。
- ③ メヒカリに塩こしょう、クレイジーソルトを振る。
- ④ スライスしたニンニクを準備し、グリルパンにメヒカリを入れる。
- ⑤ メヒカリの上に、スライスしたニンニク、ブロッコリー、トマトを乗せる。
- ⑥ ⑤の上にシーフードも散らす。
- ⑦ オリーブオイルをメヒカリが浸るくらい入れ魚焼きグリルで20分焼く。

## 宮崎県おさかな普及協議会連合会長賞

「アジのラタトゥイユ風煮込み」 マナビヤ宮崎アカデミー 佐々木 幸代さん



### 使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

- ・アジは刺身か焼くか南蛮漬けくらいしか作ったことが無かったのと、スーパーで安く手に入るののでイタリアンかフレンチ風にしてみたいと思いました。
- ・1年中手に入ると安くて美味しいアジと宮崎県産の野菜をたくさん食べることが出来る簡単料理です。宮崎県産のアジを沢山の野菜と一緒に食べられる料理を作りたいかったので、南フランスプロヴァンスの郷土料理ラタトゥイユを参考にして、簡単に早く出来るようにアレンジしました。今回は夏野菜を使いましたが、季節ごとに手に入る野菜を何でも使えらと思います。アジに限らず、鯛やヒラメ、シイラでも良いと思います。

### 1人分あたりの材料費

約 1,000円

### 材 料

- ・アジ 4尾
  - ・玉ねぎ 1個
  - ・しめじ 1袋
  - ・パプリカ(黄) 1個
  - ・ズッキーニ 1本
  - ・ナス 1個
  - ・ブロッコリー 100g
  - ・トマト缶 400g
  - ・オリーブオイル 大さじ3強
  - ・ニンニク(すりおろし) 小さじ2
  - ・唐辛子(輪切り) 小さじ1
  - ・コンソメ 小さじ1
  - ・バジル 少々
  - ・塩 小さじ1
  - ・こしょう 少々
- } A

### 作 り 方

- ① Aをカットして、アジは水気を取り塩少々をふって薄力粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて熱し、アジを皮目から入れ、中火で両面を焼いて取り出す。
- ③ フライパンの汚れを取り、オリーブオイル大さじ2強、唐辛子を入れて熱し、おろしにんにく、Aを入れて油が全体にまわるまで炒める。
- ④ トマト缶を入れ、コンソメ、塩、各小さじ1とこしょう少々を加え、10分~15分煮込む。
- ⑤ アジを戻し、2~3分煮込んで完成。バジルの葉を飾る。