

## 2023度シーフード料理コンクールレシピ

### ～ 魚活チャレンジ部門～

#### 宮崎県知事賞（最優秀賞）

「てげ南カンジャコ焼き！！」 小林秀峰高等学校 荒尾琉音さん  
大友康平さん  
坂下愛翔さん



1人分あたりの材料費

約 380 円

#### 使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

- ・今回この魚を選んだのは、できるだけ宮崎県産を利用したかったからです。宮崎にも多くの魚があることを知り、多くの皆さんにそれを味わってもらいたいと願い、完成させた総菜になります。
- ・お好み焼きの生地にちりめんじゃこを入れるだけでもおいしいのですが、今回は宮崎県をアピールすることが大きな目的です。宮崎ならチキン南蛮と言われるくらいの料理にしたかったので、「てげ南カンジャコ焼き！！」を開発しました。この料理は野菜、魚も宮崎県産にこだわり改良したものです。また、高齢者から子供たちまで味わってもらえたらと想いも込めています。更に、魚の栄養素を多く取り入れることもできることも身体に重要な役割があります。きっと、魚を嫌いな子供たちでも食べてもらえる一品になりましたので、どうかご賞味ください。

#### 材 料(4人分)

(お好み焼き材料)

- ・長いも 1本 ・卵 4個
- ・キャベツ1/3個 ・米粉80g
- ・いりこだし 少々 ・鰹節(日南産)少々
- ・揚げ玉 少々 ・
- ・ちりめんじゃこ(宮崎産) 40g

(タルタルソース)

- ・きゅうり25g ・卵4個 ・タマネギ1/4個
- ・マヨネーズ 50g ・砂糖 5g
- ・ケチャップ 5g

#### 作り方

〈じゃこの入ったお好み焼き製造〉

- ① キャベツを細かくカットします。
- ② ボウルに●を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせます。
- ③ シリコン枠を敷き中火で熱したフライパンにサラダ油をひきます。
- ④ ②を入れて平たく広げ、中火で蒸し焼きにします。
- ⑤ 焼き色がついたら裏返し、再び蓋をして中火で3分蒸し焼きにします。生地内に火が通ったのを確認し、粉がついてなければ、焼き上がりの目安です。

〈南蛮酢製造〉

- ① すべての調味料を鍋に入れ、砂糖が溶けるまで火を通します。
- ② 七味は15振りくらい

(南蛮酢材料)

- ・さしみ醤油 100CC ・みりん 25CC
- ・簡単酢 100CC ・砂糖 100g
- ・塩 3g ・七味唐辛子 少々

(かんぱち天ぷら)

- ・米粉150g ・冷水 195CC
- ・かんぱち切り身 5~6枚程度

- ③ とろみをつけるとき水：片栗粉=2：1をを大さじ3を入れる。とろみを強くしたい場合は3：5入れる。

〈タルタルソースの製造〉

- ① きゅうりとタマネギをみじん切りにする。
- ② きゅうりは塩をひとつまみにして、10分おきます。
- ③ きゅうりの水分を絞ります。
- ④ タマネギはラップして1分ほどチンします。
- ⑤ 卵は7分くらいゆでます。
- ⑥ 卵を大きめに砕き、③と④を混ぜ調味料と混ぜて完成です。

〈かんぱちの天ぷら製造〉

- ① 材料をすべて混ぜて衣をつくります。
- ② 後は普通の天ぷらを揚げるようにします。

## 宮崎県漁連会長賞（優秀賞）

「おさかなフラワーケーキ」 延岡工業高等学校 矢山 結萌さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

- ・宮崎県のプライドフィッシュを多くの人に知ってもらうため
- ・ご飯と卵を交互に入れたり、いくらをいれたり、魚を花の形にしたり、いろいろな食材を使うことで目で見て、楽しく食べられたら、おいしい一石二鳥なとこです。

1人分あたりの材料費

約 1,500円

### 材 料(4人分)

かんぱち	80 g
サーモン	20 g
まぐろ	20 g
アボカド	1個
いくら	100 g
たまご	2個
大葉	2枚
ご飯	440 g
すし酢	大さじ4
醤油	適量

### 作り方

- ① ご飯にすし酢を入れかき混ぜる。濡れ布巾をかけておく。
- ② 卵を溶いて薄く焼く。冷めたら細切りにする。
- ③ 大葉は千切り、アボカドはさいの目切りにする。※切ったアボカドにすし酢(分量外)を掛けて変色防止
- ④ 魚をそぎ切りにする。
- ⑤ カップに盛り付ける。すし酢→アボカド・錦糸卵→すし酢→アボカド→いくら→すし酢→錦糸卵 ※横から見たときにきれいに見えるようにバランスよく
- ⑥ 魚は醤油で下味をつけ、まな板に並べる。バラの形になるように端から巻いていく。
- ⑦ カップに6. の魚を盛り付け、いくらとアボカドを散らす。

## 九州信用漁業協同組合連合会 宮崎県域運営委員長賞

「さっぱりうまアジそうめん」 延岡工業高等学校 火宮 夕蘭さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、  
料理のPRポイント

- ・宮崎は漁業が盛んで、質の良い魚がとれるので、宮崎の魚をみんなに食べてもらいたいからです。
- ・アジのやさしい出汁とへべすの組み合わせが最強おすすめです！

1人分あたりの材料費

約 1,300 円

### 材 料(4人分)

- ・延岡産真アジ 2匹
- ・ボイルエビ 12匹
- ・そうめん 300g
- ・へべす 3個
- ・小ねぎ 4本
- ・卵 2個
- ・生姜 20g
- ・昆布 4枚
- ・水 1,200ml
- ・いりごま 少々
- ・酒 40ml
- ・しょうゆ 40ml
- ・みりん 40ml

} A

### 作り方

- ① 両手鍋に水と昆布を入れてしばらく置いておく
- ② アジをグリルで焼く
- ③ ゆで卵を作る
- ④ 焼けたアジの身をほぐし骨と分ける
- ⑤ ①の鍋にアジの身以外と、薄切りにした生姜を加えて火にかける。沸騰したら昆布を取り出しAを加え、弱火で4分加熱する。ザルでこし、氷水で冷やす。
- ⑥ 両手鍋にたっぷりの水(分量外)を入れ加熱する。沸騰したらそうめんを表記通りにゆでる。ザルにあげ、水でしめる
- ⑦ へべすは薄切り、小ねぎは小口切り、ゆで卵は半分に切る
- ⑧ お皿にそうめん、アジの身、ボイルエビ、ゆで卵、小ねぎ、いりごま、へべすを盛り付け、冷えたスープをいれる

※少しへべすをしぼって入れると、よりさっぱりと爽やかな風味に仕上がります！

## 宮崎県おさかな普及協議会連合会長賞

「海鮮ミネストローネ」 富島高等学校 渡邊 結愛さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、  
料理のPRポイント

- ・ホタテと小イカは、食材をたくさん入れてその中でも海鮮のうまみと食感を出したから。
- ・シイラは高タンパクで低カロリーで摂取しやすいと思ったから
- ・1つ1つの材料がゴロッと入っていて野菜と海鮮のうまみが味わえるヘルシーな料理です。

1人あたりの材料費

約 300 円

### 材 料(4人分)

- ・ゴマ油 少々
- ・トマト缶 200g
- ・水 300g
- ・シイラ 100g
- ・ホタテ 30g
- ・小イカ 50g
- ・ジャガイモ 1個
- ・タマネギ 1個
- ・人参 50g
- ・キャベツ 50g
- ・にんにくチューブ 小さじ1
- ・コンソメ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1

### 作り方

- ① ジャガイモ、人参はさいの目切り、キャベツは千切り、タマネギは角切りにする。
- ② 小イカは下処理をして輪切りで切る。
- ③ ゴマ油を少しフライパンにひき、ジャガイモ、タマネギ、人参、キャベツを炒めてにんにくチューブを入れて再度炒める。
- ④ 水300gを鍋に入れてシイラ、小イカを茹でる。茹でたらシイラを手でさいておく。
- ⑤ 水はとっておいて、トマト缶を入れ炒めた野菜と、ホタテ、小イカ、シイラを入れる。
- ⑥ コンソメ、砂糖を入れ中火で15分程煮て完成。

