

2023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）

「ライ麦とちりめんのガレット～スズキのトマト煮～」

マナビヤ宮崎アカデミー 松本 星さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

- ・扱いやすいため
- ・魚臭いのが嫌いな方でも、トマトやパセリ、平兵衛酢で臭さを消せます。
- ・ガレットに地元門川産のちりめんを混ぜて食べやすくしています。また宮崎県産の平兵衛酢を入れてさっぱりさせています。

1人分あたりの材料費

約 1,200 円

材 料(4人分)		作り方
・ライ麦 45g	・鱸 1尾	① ライ麦、卵、水、塩、刻んだちりめんできレットを作る ② スズキ、イタリアンパセリ、パセリ、ナス、トマト、塩、こしょう、オリーブオイルを天板に広げ、オーブンで170℃20分焼く ③ トマト缶を煮詰める。2. に3. をかけ、5分オーブンで焼く ④ ①のガレットに③をつつんで形を作る ⑤ 平兵衛酢、イタリアンパセリを飾る
・小麦粉 15g	・トマト缶 1缶	
・卵 1個	・イタリアンパセリ 適量	
・水 200cc	・茄子 1本	
・塩 ひとつまみ	・トマト 10個	
・ちりめん 50g	・パセリ 適量	
(飾り用)	・オリーブ油 適量	
・イタリアンパセリ 適量	・平兵衛酢 適量	
・平兵衛酢 適量	・塩 適量	
	・胡椒 適量	

宮崎県漁連会長賞（優秀賞）

「しいらの大葉チーズ梅春巻き」 マナビヤ宮崎アカデミー 牧平 佑梨さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

- ・安価で手に入りやすく、自身の魚でお客様でも食べやすいため。
- ・宮崎では夏になるとスーパーにシイラの切り身がよく並びます。私の地元、川南でもシイラが獲れるので、ムニエル以外のアレンジで料理できないかと思い選びました。

1人分あたりの材料費

約 1,800 円

材 料(4人分)

・しいら	8切れ
・大葉	10枚
・スライスチーズ	10枚
・春巻きの皮	10枚
・梅(練り梅)	好みの量
・塩	適量
・胡椒	適量
・サラダ油(炒め用)	少々
・サラダ油(揚げ焼き用)	適量
・小麦粉	適量
・水	適量
・ミニトマト	2.5個
・カラーピーマン	1と1/4個
・胡瓜	1/6本
・クリームチーズ	20g
・オリーブ油	小匙1/2強
・リンゴ酢	大匙1
・ハチミツ	小匙1/2強
・塩	少々
・レモン(飾り用)	2枚
・ベビーリーフ	適量
・ブラックペッパー	適量

作り方

- ① フライパンに油を熱し、しいらの両面を焼き、塩こしょうで味を整える。バットに取り出し、身をほぐしておく。(粗熱をとる)梅干しはタネを取り、刻んでおく。
- ② 粗熱をとったしいらと刻んだ梅を混ぜ合わせておく。
春巻きの皮に大葉、チーズ、②を適量入れて巻いていく。
- ③ 巻き終わりのつなぎ目に小麦粉と水を合わせ練ったものを塗って閉じる。(中身が飛び出てくるのを防ぐため)
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、春巻きの両面がこんがりするまで揚げたら完成。

〈付け合わせ〉

ミニトマトは1/8にカット、カラーピーマン、きゅうり、クリームチーズをさいの目切りにし、オリーブオイル、リンゴ酢、はちみつ、塩を混ぜたタレに野菜を浸けこみ冷蔵庫で冷やしておく。(クリームチーズは最後に和える)

半分に切ったカラーピーマンの中に盛り付ける。最後にブラックペッパーを振りかけて完成。

九州信用漁業協同組合連合会 宮崎県域運営委員長賞

「マグロ丼風」 マナビヤ宮崎アカデミー 長谷 奈那美さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

- ・マグロはDNA含有量が多く、さまざまな栄養素を含んでいるため。
- ・宮崎はお出かけスポットがありませんが、自然は全国でもトップクラス。この自然の中で育った美味しいマグロと、身の詰まったヘベス汁が宮崎の良さを伝えてくれます。

1人分あたりの材料費

約 700 円

材 料

- ・マグロ 300 g
- ・コチュジャン 適量
- ・塩 適量
- ・大葉 12枚
- ・うずらの卵黄 4個
- ・アボカド 適量
- ・ご飯 お茶碗2杯分
- ・ヘベス汁
- ・焼き肉のタレ
- ・醤油
- ・山芋
- ・おろしにんにく
- ・砂糖
- ・ごま油 適量
- ・白ごま 適量
- ・油 適量

作り方

- ① マグロを食べやすい大きさに切る。ボールに入れ、醤油、ヘベス汁、おろしにんにく、砂糖、ごま油、焼き肉のタレを味を見ながら入れ、混ぜたら10分程冷蔵庫に入れておく。
- ② アボカドは薄めに小さく切る。
- ③ ご飯を丸い型で取り、熱した油で揚げる。
- ④ ③に②のアボカドを乗せ、①を乗るだけ乗せる。
- ⑤ 卵黄や山芋を上から乗せ、白ごまをかけたらできあがり。

宮崎県おさかな普及協議会連合会長賞

「漬けカツオの生春巻き」 マナビヤ宮崎アカデミー 平野 柊人さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、
料理のPRポイント

- ・カツオは旬を問わず美味しいから
- ・宮崎のレタスは新鮮でシャキシャキとして美味しいから。

1人分あたりの材料費

約 500円

材 料

- ・ライスペーパー 8枚
- ・カツオ 1/2枚
- ・レタス 2枚
- ・パプリカ (赤・黄) 各1/2個
- ・人参 1/2個
- ・大葉 2枚
- ・ベビーリーフ 適量
- ・ミニトマト 8個
- ・しょうゆ 100CC
- ・みりん 70CC
- ・砂糖 大3
- ・酒 70CC
- ・わさび 少々

作り方

- ① 鍋にしょうゆ、みりん、砂糖、酒を入れ火にかける(少しとろみがつくまで)
- ② ①を氷水にあて冷やしてわさびを入れる
- ③ カツオを切り②に漬け込む
- ④ レタス、パプリカ、人参、大葉を千切りにする
- ⑤ ライスペーパーを水にくぐらせて③④を包む
- ⑥ ベビーリーフと4等分に切ったミニトマトを皿にのせ⑤を半分につけてのせる
- ⑦ 余ったタレは小皿に移し、好みに付けて食べれるようにする