

2025年度シーフード料理コンクールレシビ

～ 魚活チャレンジ部門 ～

宮崎県知事賞（最優秀賞）

「香ばし鯛チーズおにぎりとへべス香るカンパチ椀」

富島高等学校 方 愛娜さん



1人分あたりの食材費

約 500 円

①使用した魚介藻類を選んだ理由、

②-1 おさかな愛を伝えたい人

②-2 レシピの推し(おすすめ)ポイント

① 鯛は日本に馴染みがあり、味が淡泊でおいしいから。

カンパチは旬の魚で、脂がのっていて出汁がスープに溶け出るから。

②-1 地元の方や魚が苦手な子どもたち

②-2 おにぎりはチーズのコクと鯛の旨味が合わさり、子どもから大人まで食べやすくしたこと。

汁物は、宮崎の特産品であるへべスが、カンパチの脂をさっぱりまとめてくれる、地元が詰まった味にしたこと。

材 料(4人分)

〈汁物〉 水 200ml
和風だし 2g
しょうゆ 小さじ1/2
塩 1g
カンパチ 30g
へべス 輪切り1枚
大根 30g
人参 10g
小松菜 10g

作り方

①大根をいちょう切り、人参を細切りにし、小松菜は茎と葉に分け3～4cmに切る。へべスを輪切りにし、1枚取っておく。
②カンパチを太いそぎ切りにする。
③鍋に水200mlを入れ、中火にかける。
④人参と大根を入れ、5分煮つめる。
⑤人参と大根がやわらかくなったら和風出汁を加えて軽く混ぜ、カンパチを入れて弱火で3分煮つめる。（煮立たせない）
⑥小松菜を入れ、20秒さっと火を通す。
⑦しょうゆ、塩を入れて味を整え、椀に先に野菜を盛る。
⑧野菜の上にカンパチをそっと乗せ、へべスを浮かべたら完成。

〈おにぎり〉 白ご飯 120g
鯛 30g
塩 0.5g
ミックスチーズ 15g
しょうゆ 小さじ1
大葉 1枚 ごま油 3g

①鯛をほぐしやすい大きさに切り、フライパンで軽く焼く。
②温かいご飯にチーズとほぐした鯛を入れ、やさしく混ぜて焼きやすい大きさに握る。
③おにぎりの表面にしょうゆを薄くぬり、ゴマ油をひいたフライパンで片面2分ずつ中火で焼いていく。
④焼き終わったおにぎりを火傷に気をつけながら大葉で巻き完成。

宮崎県漁連会長賞（優秀賞）

「塩分チャージ汁1おにぎり」 富島高等学校 石田 千夏さん



1人分あたりの材料費

約 600 円

- ①使用した魚介藻類を選んだ理由
- ②ー1 おさかな愛を伝えたい人
- ②ー2 レシピの推し(おすすめ)ポイント

- ①宮崎はカンパチが有名だから。
- ②ー1 家族
- ②ー2 誰でも簡単に作れる。

材 料(4人分)

〈汁物〉カンパチ 30g
ほうれん草 5g
だし汁 200cc
みそ 小さじ2と1/2

〈おにぎり〉白米 200g
天かす 10g
梅干し 10g
しらす 20g
大葉 2枚
白だし 小さじ1

作り方

- ①カンパチを食べやすい大きさに切る。
ほうれん草は下ゆでする。
- ②だし汁にカンパチを入れて煮立てる。
- ③火を弱めてみそをとかす。
- ④おわんに盛り付けて完成。

- ①材料を入れて混ぜる。
- ②にぎったら完成。

九州信用漁業協同組合連合会 宮崎県域運営委員長賞

「シイラと野菜の和風スープとマグロを使った3種のおにぎり」

富島高等学校 金丸 心美さん



1人分あたりの材料費

約 980 円

- ①使用した魚介藻類を選んだ理由
- ②-1 おさかな愛を伝えたい人
- ②-2 レシピの推し(おすすめ)ポイント

- ①マグロは子どもでも大人でも人気があり、シイラは食べやすいから。
- ②-1 宮崎の方々にお魚の魅力を伝えたい。
- ②-2 スープはさっぱりとした味わいがあり、おにぎりは3種類あります。2つのマグロが見えているおにぎりは、マグロの味をしっかりと味わうことができます。レモンがのったおにぎりは、中にラー油とマグロが入っているので、辛みもあり楽しく食事ができます。

材 料	作り方
〈汁物〉シイラ 65g レモン 7g 昆布 5cm みりん 小さじ1 白だし 小さじ1 塩 少々 青ねぎ 3g キャベツ 20g マッシュルーム 12g	① 昆布、キャベツ、マッシュルームを茹でる。 ② 沸騰する前に昆布を取る。 ③ シイラを入れて、白だし、塩、みりんを入れる。 ④ 皿に盛り付けをする。(レモンと青ねぎを入れる)
〈おにぎり〉ご飯 80g マグロ 47g 大葉 1g 生ハム 15g 黒胡椒 少々 ローズマリー 酢 しょうゆ 大さじ2 ラー油 30g	① ご飯に酢と砂糖を入れる。 ② マグロを薄く切り、おにぎりに包んで、黒胡椒とローズマリーを盛り付ける。 ③ おにぎりの中にマグロとラー油を入れ、上に大葉とレモンをのせる。 ④ おにぎりを丸め上に生ハムをのせ、マグロを切りバラの形にして、生ハムの上にのせる。 ⑤ 皿に盛り付けたら完成。

宮崎県おさかな普及協議会連合会長賞

「子どもから大人まで人気の魚」 富島高等学校 那須 遥菜さん



1人分あたりの材料費

約 1000 円

①使用した魚介藻類を選んだ理由

②- 1 おさかな愛を伝えたい人

②- 2 レシピの推し(おすすめ)ポイント

①子どもも食べやすい魚だから

②- 1 家族

②- 2 食べやすいように小さく魚を細かくしたところ。

味を薄めにしたところ。

材 料	作り方
〈汁物〉 鰯 3枚 人参 半分 お麴 適量 しょうゆ 少々 だし 少々 白だし 少々 しょうが 少々	① 鰯を半分に切る。 ② 切ったらブレンダーで細かくする。 ③ 細かくしたところにしょうが、しょうゆを入れて味付けする。 ④ 沸騰したら①を丸くして入れる。 ⑤ 人参、お麴を入れて盛り付けする。
〈おにぎり〉 ブリ 1枚 大葉 適量 ご飯 100g しょうゆ 少々 ごま 少々	① ブリを塩焼きする。 ② 焼けたブリをご飯と混ぜ合わせる。 ③ 刻んだ大葉、ごま、しょうゆを入れて味をつける。 ④ にぎったらオーブントースターで焼き目を付ける。 ⑤ 最後に大葉で包。