

2025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）

「鰯と夏野菜の冷や汁」

マナビヤ宮崎アカデミー 山内 陽子さん



2人分あたりの材料費

約 1,300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 その方に伝えたいレシピの推し（おすすめ）ポイント

- ① 冷や汁に合うから。
- ② -1 全国、海外の方
- ② -2 宮崎の美味しい魚と野菜を使うこと、盛り付けを華やかにして、見た目でも楽しめる一品にしたことがおすすめのポイントです。

材 料(4人分)

- ・きゅうり 1本
- ・大葉 10枚
- ・みょうが 3本
- ・オクラ 2本
- ・豆腐 1/2丁
- ・味噌（麦） 50g
- ・白ゴマ 25g
- ・黒ゴマ（すり） 適量
- ・鰯ほぐし身 70g
- ・昆布、鰹節のだし 2～3カップ
- ・麦飯 150g
- ・エディブルフラワー 適量
- ・菊の花（食用） 適量

作り方

- ① きゅうり薄切り、みょうが輪切り、大葉細切り、水にさらしてザルにあげる。オクラは輪切り。
- ② すり鉢でごまをすって、取り出す。
- ③ 鰯（骨を取った）を焼き、ほぐし、すり鉢でよくすり、味噌を入れてよくすり混ぜる。
- ④ すり鉢の内側に③を薄く伸ばし、ガスコンロ（弱火）の上にかぶせ、少しこげ目がつくまで焼く。（又はバーナーで）
- ⑤ ④にすったごまを入れて混ぜ、だし汁を少しずつ入れ混ぜる。
- ⑥ 豆腐をセルクルで厚さ1cmくらいの形にする。その上にきゅうり、オクラを並べ、麦飯をのせ、きゅうりを並べ、薬味の大葉、みょうが、エディブルフラワーを飾る。
- ⑦ 周りに冷や汁の出汁を注ぎ、セルクルを抜く。菊の花びら、ごま、黒ゴマ（すり）を飾る。
- ⑧ 追加の出汁を小皿に注ぐ。

宮崎県漁連会長賞（優秀賞）

「南国カツオのセビーチェ（宮崎県のカツオ）」

マナビヤ宮崎アカデミー 中村 麻衣さん



1人分あたりの材料費

約1,500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 その方に伝えたいレシピの推し(おすすめ)ポイント

① 魚は骨があって苦手だと思う人も多いけど、刺身(又はタタキ)は好きな人も多いと思うから。

②-1 魚が苦手な人

②-2 夏で食欲もあまりない中、ライムや野菜でさっぱり食べれるものが良いかなと思いました。

材 料(4人分)

- ・カツオのお刺身 適量
- ・むらさき玉ねぎ 半玉
- ・アボカド 半分
- ・パプリカ 半分
- ・にんにく 少々
- ・しょうが 少々
- ・ドライマンゴー 少々
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・ライム 1個～2個
- ・タバスコ、バジル

作り方

- ① お刺身、玉ねぎ、アボカド、パプリカをだいたい同じ大きさに切る。ドライマンゴーは少し戻してやわらかくして、同じ大きさに切る。
- ② ①の材料をボールに入れ、ライムをしぼり入れ、塩、こしょう、にんにく、しょうがで味をととのえる。
- ③ 盛り付けて完成。

※好みでタバスコをかけて食べる。

九州信用漁業協同組合連合会 宮崎県域運営委員長賞

「鯛の白ワイン焼きソースマヨネーズをかけて トマト、パセリ添え」

マナビヤ宮崎アカデミー 河内 信志さん



2人分あたりの材料費

約700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 その方に伝えたいレシピの推し(おすすめ)ポイント

①鯛が旬で美味しいと効いたから。

②-1 もうすぐ3歳になる孫

②-2 鯛の身を刻みミンチにして、魚身団子(ハンバーグ風)にして、卵、片栗粉をつけて焼き揚げる。

材 料(4人分)

- ・鯛 小さめ(頭なし) 1匹
- ・ミニトマト
- ・パセリ
- ・塩こしょう 適量
- ・白ワイン 15cc
- ・バター 8g
- ・サラダ油 適量
- ・卵黄 20g
- ・マスタード 7g
- ・白ワイン 10cc
- ・塩こしょう 適量
- ・サラダ油 100ml

※¹

※¹ソースマヨネーズ1人分

作り方

- ① 鯛の頭なし魚を三枚卸にする。
- ② 骨抜きをする。
- ③ 魚身に塩こしょうの味付けをする。
- ④ フライパンにバター、サラダ油を適量入れ熱し、魚身を弱火でゆっくり焼く。白ワインを注ぎ、崩れないように皮の方から焼いていく。
- ⑤ 焼き上げを確認して、皿に盛り付け、ミニトマト、パセリを添える。ソースマヨネーズをかけて、刻みパセリをかけて完成。

※¹ソースマヨネーズ

・卵黄、白ワイン、マスタード、塩こしょう、サラダ油をゆっくりホイッパーで混ぜあわせていく。

宮崎県おさかな普及協議会連合会長賞

「シイラのたくあん炒め」

マナビヤ宮崎アカデミー 池田 美癒音さん



1人分あたりの材料費

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 その方に伝えたいレシピの推し
(おすすめ)ポイント

①安く手軽に使えるため。

②-1 日本中の方々へ

②-2 宮崎県産のたくあんと県産の魚の
相性が良く、歯ごたえもあり美味しい
です。

材 料(4人分)

- ・シイラ 4切れ
- ・たくあん 適量
- ・もやし 半袋
- ・ニラ 1/2本
- ・キャベツ 半玉
- ・人参 半分
- ・酒 適量
- ・みりん 適量
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・塩 大さじ1/2

作り方

- ① シイラに塩を振って揉み込む。
- ② 水ですすいで、一口サイズにカットしたキャベツ、人参、ニラ、たくあんを炒め、シイラを入れる。
- ③ 酒、みりんを適量入れ、塩を大さじ1/2入れる。
- ④ 最後に強火にして、香り付けとして醤油を入れ、出ている水分を少し飛ばして完成。

