

2020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）

「シイラ(舌平目)と夏野菜のミルフィーユ」 マナビヤ宮崎アカデミー 八木 春香さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

- ・宮崎でお手軽に入手できる食材で、高級感もあるので選びました。
- ・ソースには日向夏を使い、宮崎らしさとさっぱりした味わいを出し、シイラ(舌平目)はパサパサしない様に宮崎のジュシーな野菜でサンドしてしっとり仕上げました。

1人分あたりの材料費

約 1,000 円

材 料

- ・シイラ(舌平目) 4切れ
- ・茄子 2本
- ・トマト 2個
- ☆ニンニク 1/4個
- オリーブオイル 大さじ2
- 薄口醤油 大さじ2
- 日向夏果汁 40～50cc
- レモン汁 小さじ2
- みりん 小さじ3
- 砂糖 小さじ3
- 塩 少々
- コーンスターチ 小さじ1
- ・小麦粉 適量
- ・ディル 適量
- ・イタリアンパセリ 適量
- ・鶏ガラスープの素 適量

作 り 方

- ① シイラ(舌平目)の中身をはがし、同じ大きさのものを2切れにする。
鶏ガラスープの素を表面、裏面に付け、小麦粉を付け、オリーブオイルで焼く。
- ② 茄子、トマトを輪切りにしたものをそれぞれ2つずつ用意し、茄子は小麦粉を付け、トマトはそのままオリーブオイルで焼く。
- ③ 茄子、トマト、シイラ(舌平目)の順で重ねる。
- ④ 『☆』のニンニク、オリーブオイル以外のものを合わせ、フライパンにオリーブオイルをしき、ニンニクを焦がさないように炒め、『☆』のものを合わせる。
- ⑤ 重ねたシイラ(舌平目)、茄子、トマトの上から④をかけ、上にかざりをつけ、完成

宮崎県漁連会長賞（優秀賞）

「シイラのイングリッシュマフィンサンド」 マナビヤ宮崎アカデミー 大迫 愛実さん
パイナップルのタルタルソースで爽やかに



使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

- ・いくつか候補があったが、どのお店にもなく、最後のお店で見つけたのがシイラだったから。
- ・食欲がない時でも、栄養が十分に摂取でき、手軽に食べられる

1人分あたりの材料費

約 1,500 円

材 料	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・シイラの切り身 6枚 ・イングリッシュマフィン 4枚 ・ミニトマト 8枚 ・グリーンリーフ 3枚 ・サラダオイル 100cc ・酢 10cc ・バター 10g ・卵黄 20g ・マスタード 20g ・カットパイナップル 4個 ・塩コショウ 適量 	<ol style="list-style-type: none"> ① シイラに塩こしょうをなじませ10分おく。 ② 小麦粉をつける。 ③ 酢、卵黄、塩コショウ、マスタード、サラダオイルを加えマヨネーズを作る。 ④ ゆで卵、カットパイナップルをみじん切りにし、マヨネーズに入れる。 ⑤ シイラを焼く。（バターをフライパンにひく） ⑥ イングリッシュマフィンの内側をフライパンで焼き、こげめをつける。 ⑦ 盛りつける。
照り焼きのタレ <ul style="list-style-type: none"> ・醤油 大さじ1 ・酒 大さじ1 ・味醂 大さじ1 	

宮崎県信用漁業協同組合連合会長賞

「鯛とれんこん団子のあんかけ」 都城東高等学校 井岡 海斗さん



使用した魚介藻類を選んだ理由、料理のPRポイント

鯛を選んだ理由は、まず白身魚を使いたかったからです。そして、鯛は手に入りやすいのでいつでも作れると思いました。

この料理は、1つ1つの素材の味が楽しめる料理です。魚独特の匂いもゆずの香りバランスが良く、とても食べやすいです。

1人分あたりの材料費

約 1,000 円

材 料	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・鯛 2尾 ・れんこん 4つ ・えだまめ 20個 ・しいたけ 7つ ・にんじん 1/2本 ・ゆず 1つ ・さやえんどう 8つ ・かまぼこ 1つ ・もやし 1つ ・だし汁 ・薄口しょうゆ ・みりん ・酒 ・砂糖 ・水溶き片栗粉 	<ol style="list-style-type: none"> ① れんこんと鯛をすりつぶす。 ② れんこんをレンジで500W2分加熱する。 ③ しいたけ、にんじんをみじん切りにする。 ④ ①、②、③とえだまめと、ゆずを全て合わす。 ⑤ ④に塩を加えて混ぜてラップに包む。 ⑥ ⑤を600w6分で加熱する。 ⑦ だし汁に薄口しょうゆ、みりん、酒、砂糖、水溶き片栗粉を入れる。 ⑧ ⑦にさやえんどう、かまぼこ、もやしを入れる。 ⑨ 最後に盛りつけて完成。

宮崎県おさかな普及協議会連合会長賞

「鯛のアクアパッツァ」 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

- ・魚は鯛に限らず手軽で、手身近な魚を使用しました。魚釣りで釣った魚を使用するのもおすすめです。
- ・香りと見た目(色合い)を楽しんで頂きたいです。

1人分あたりの材料費

約 1,000 円

材 料	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・鯛 1尾 ・アサリ 100g ・ミニトマト 6個 ・ニンニク 2片 ・アンチョビフィレ 2枚 ・塩 小さじ1/4 ・水 300ml ・オリーブオイル 大さじ1 ・レモン汁 小さじ2 ・塩 小さじ1/4 ・黒コショウ 小さじ1/4 ・オリーブオイル 大さじ1 ・レモン(輪切り) 2枚 ・イタリアンパセリ 1本分 ・玉葱 100g ・ケーパー 10g ・鷹の爪 1本 ・オリーブ 6個 ・アスパラ 2本 ・白ワイン 200ml 	<p>準備 ミニトマトのヘタを取る。パセリは茎から葉を外す。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 鯛の両面に塩をふって10分置き、出てきた水分を拭き取ります。 ② 玉葱をくり切りにします。 ③ ニンニクを包丁の腹で潰します。 ④ 中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひいて1を入れ、両面焼き色が付くまで焼きます。 ⑤ 同じフライパンの端に③アンチョビフィレ、オリーブ、ケーパー、鷹の爪を入れます。アンチョビフィレを潰しながら香りが立つまで中火で炒めます。 ⑥ ②アサリ、白ワイン、アスパラを入れて中火で加熱します。 ⑦ アサリの殻が開いたら水を入れて煮立たせ、中火のまま10分程煮込みます。 ⑧ ①、②で味を整え、飾りを飾って完成。

