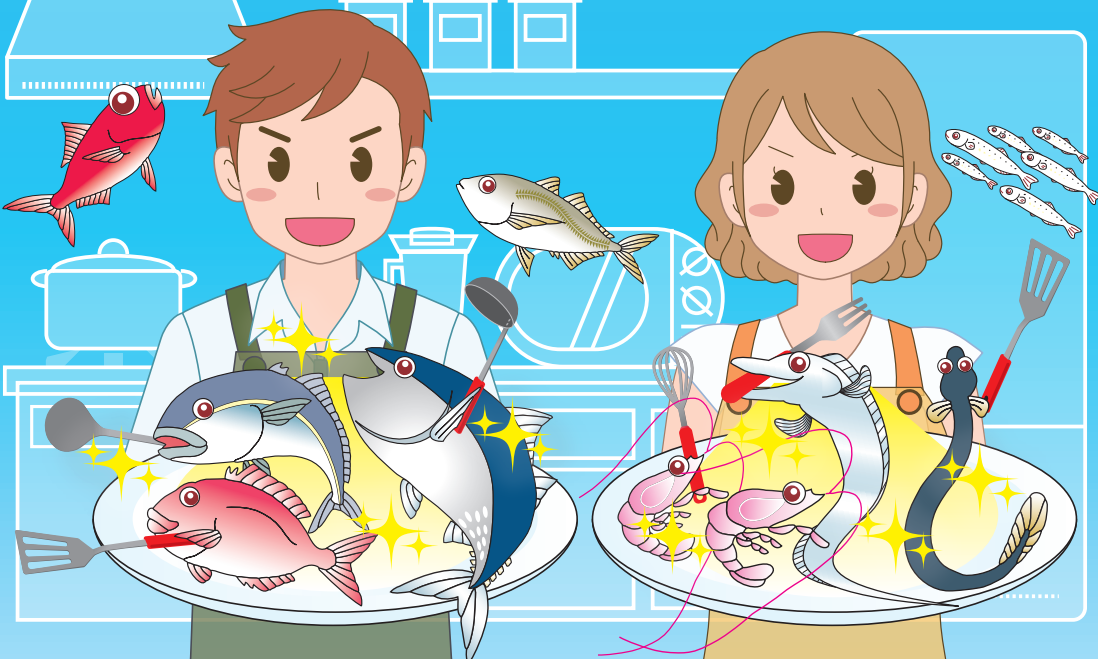


2023年度 シーフード料理コンクール

# 入賞作品レシピ集



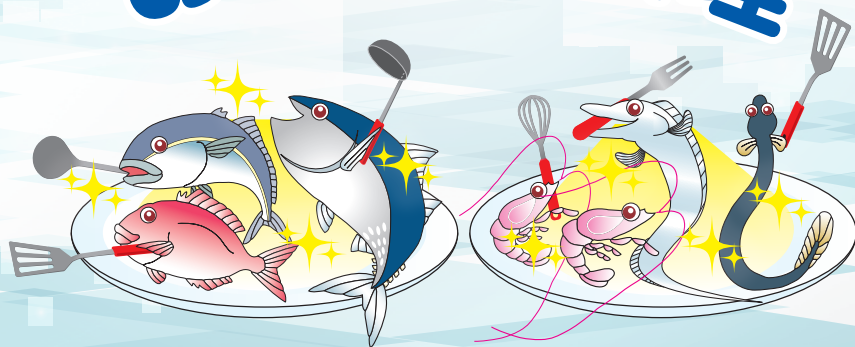
募集テーマ

私のイチオシ  
おさかな料理

# 2023年度 シーフード料理コンクール

募集テーマ

## 私のイチオシ おさかな料理



静岡県内に水揚げされる魚介藻類を使い、テーマに沿ったお魚料理のレシピを募集したところ、県内各地から103作品の応募がありました。

応募いただいた作品のうち、書類審査を通過し実技審査に出場された4人の作品をご紹介します。

このレシピが皆さまのお魚料理のご参考になれば幸いです。

コンクールに応募されました皆様方に厚くお礼申し上げますとともにご支援頂きました関係各位に心より感謝申し上げます。

# 入賞 おめでとうございます!



審査員特別賞  
寺田 杏さん

最優秀賞  
岸端 ひよらさん

優秀賞  
中川 理央さん

優良賞  
松山 由依さん



最優秀賞

〔作品名〕

「鯖の和風包み焼き」

〔創作者／岸端 ひよら さん〕 …… 3p



優秀賞

〔作品名〕

「金目鯛駿河焼甘酢餡」

〔創作者／中川 理央 さん〕 …… 5p



優良賞

〔作品名〕

「しらすと桜えびを使った具だくさんキッシュ」

〔創作者／松山 由依 さん〕 …… 7p



審査員特別賞

〔作品名〕

「ギョギョツと魚(うお)むらいす」

〔創作者／寺田 杏 さん〕 …… 9p

※この冊子は創作者のレシピをもとに一部アレンジを加えて作成しております。



(写真は1人分)

# 「鯖の和風包み焼き」

創作者 きし ばた 岸端 ひよらさん 静岡県立清流館高校 1年



調理時間

50分  
以内

使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント

焼津市の小川漁港では鯖が多く水揚げされるため、地元の鯖を使いました。包み焼きにし、ふわっと広がる香りを楽しむことができます。このレシピを通して誰でも手軽に美味しく魚料理を楽しんでもらえたら嬉しいです。

# 主とする魚介藻類名【サバ】

材 料(2人分)

サバ切り身…………… 2切れ  
玉ねぎ…………… 1/2個  
ミニトマト…………… 5~6個  
エリンギ…………… 40g  
ミックスマツ…………… 10~12粒  
(クルミ、カシューナッツ、アーモンド)

酒…………… 大さじ4  
味噌…………… 大さじ3  
みりん…………… 大さじ2  
パセリ…………… 適量(飾りにちらす)

## 作り方

- ① 魚の骨抜きをする。



- ② 鯖に塩を少々ふりかけ、斜めに切れ込みを入れる。



- ③ フライパンに油をひき、鯖に酒大さじ4をふりかけ蒸し焼きにする。



- ④ 大きめに切ったクッキングシートに鯖とスライスした玉ねぎ、半分に切ったミニトマト、スライスしたエリンギを彩よくのせる。



- ⑤ 味噌大さじ3、みりん大さじ2、ミックスマツを砕いて混ぜ合わせたものを鯖や野菜にぬる。



- ⑥ 中身を包み、200度に予熱したオーブンで10分焼く。



- ⑦ 焼きあがったら、クッキングシートの中央をきれいに開いて中身を見せたら完成。





(写真は1人分)

# 「金目鯛駿河焼甘酢餡」

創作者

なか がわ り お  
中川 理央さん

中央調理製菓専門学校静岡校 1年



調理時間

50分  
以内

使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント

県内の特産品である、金目鯛、サクラエビ、青のりを使用した一品です。それぞれの風味、色合い活かし、子供からお年寄りまで楽しめるよう、三杯酢のやさしい餡仕立てに仕上げました。静岡の良さを一皿で味わえます。

# 主とする魚介藻類名【キンメダイ】

材 料(2人分)

キンメダイの切り身 …………… 200g  
青のり(浜名湖) …………… 30g  
サクラエビ…………… 4g  
サクラエビ(飾り用) …………… 4g  
人参(飾り用) …………… 4g  
卵(全卵)…………… 2個

(タレ)  
三杯酢…………… 200cc  
水…………… 100cc  
水溶き片栗粉……………大さじ2  
(くさみとり)  
酒、塩…適量

## 作り方

- ① キンメダイの切り身に、うす塩をあて、10～15分おいておく。



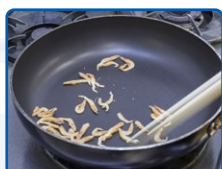
- ② 時間がたったら酒で洗う。



- ③ キンメダイを焼く。(グリル、フライパン使用)



- ④ フライパンにオリーブ油をしき、サクラエビを入れ、



- ④ 香りがたったら最後に青のりをいれる。



- ④ 卵でそれらをとじる。



### (餡作り)

- ① すこしずつの三杯酢を煮立たせ、片栗粉でとろみをつける。



- ② 焼いたキンメダイの上に、卵とじをのせて、甘酢餡をかける。



### (飾り人参)

- ① サクラエビ・ゆでた人参(菊にあしらった)盛り付ける。





(写真は1人分)

# 「しらすと桜えびを使った 貝だくさんキツシヨ」

創作者

まつ やま ゆ い  
松山 由依さん

県立浜松湖東高校 1年



調理時間

50分  
以内

使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント

舞阪港や福田でとれるシラスと駿河湾でとれる桜えびを使うことで、風味がとてもアップしました。卵液に、ほうれん草としめじをいれているため、野菜嫌いの子どもでもパクパク食べられると思います。



# 主とする魚介藻類名【シラス、サクラエビ】

材料(2人分)

パイ生地……………1枚  
卵……………M3個  
ほうれん草……………2本  
シラス……………30g  
サクラエビ……………10g  
粉チーズ……………15g

塩胡椒……………適量  
牛乳……………90ml  
ピザ用チーズ……………30g  
(直径18cm タルト型1台分)  
しめじ……………40g

## 作り方

①パイ(タルト)生地を常温に戻しておく。のばして型に敷き詰める。底面にフォークで数か所さしておく。



②卵を割り入れ牛乳、粉チーズ、ピザ用チーズを加えて混ぜる。



③オーブンを200度で予熱しておく。



④炒めたしめじ、ほうれん草、シラス、サクラエビ、塩胡椒を入れる。



⑤パイ(タルト)生地の中に卵液を流し込む。



⑥200度のオーブンで様子を見ながら25分焼く。



⑦粗熱が取れたら型から外して切り分ける。



# 審査員特別賞



(写真は1人分)

## 「ギョギョツと魚(うお)むらいす」

創作者

てらだ  
寺田

あん  
杏さん

静岡県立磐田北高等学校 3年



調理時間

50分  
以内

使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント

静岡県と言えば、シラスとウナギ!みんなが大好きなオムライスのアレンジして、作るのも食べるのも楽しくなるよう工夫しました。シラスとウナギの味が引き立つように味付けは塩としょうゆでシンプルに仕上げました。

# 主とする魚介藻類名【シラス、ウナギ】

材料(2人分)

白飯 …………… 300g  
ウナギ …………… 半切れ  
シラス …………… 25g  
卵 …………… 2個  
白ネギ …………… 20g  
チンゲン菜 …………… 1/3株  
ウインナー …………… 4本  
枝豆8サヤ→ご飯の中に入れる

## 付け合わせ

ブロッコリー …………… 40g  
プチトマト …………… 4個  
チーズ …………… 1枚  
のり …………… 1枚  
しょうゆ …………… 大さじ1  
塩 …………… 少々

## 作り方

- ① 白ネギ、チンゲン菜をみじん切りに、ウナギは一口大に切る。



- ② フライパンにサラダ油を引き、白ネギとチンゲン菜を炒める。



そこに枝豆と白飯を加え炒める。



最後にレンジで温めたウナギを入れ、しょうゆと塩をかけてざっくり混ぜる。



- ③ 卵とシラスを混ぜフライパンで薄焼き卵を作る。



- ④ 卵の端を三角に切る。



- ⑤ お皿にご飯を盛り付け、その上に包むように卵をのせる。三角に切った卵は魚のしっぽにし、魚の形になるよう全体の形を整える。



- ⑥ ウインナーに切り込みを入れフライパンで焼く。



- ⑦ チーズ、のりを丸に切る。(のりの方が小さめ)



- ⑧ ウインナー、ブロッコリー、チーズ、のりを盛り付けて完成。



## 2023年度 シーフード料理コンクール

# 私のイチオシ おさかな料理 入賞作品一覧

(敬称略)

区分	作品名	氏名	備考
最優秀賞	鯖の和風包み焼き	岸端 ひよら	静岡県立 清流館高校 1年
優秀賞	金目鯛駿河焼甘酢餡	中川 理央	中央調理製菓 専門学静岡校 1年
優良賞	しらすと桜えびを使った 具たくさんキッシュ	松山 由依	静岡県立 浜松湖東高校 1年
審査員 特別賞	ギョギョッと魚(うお)むらいす	寺田 杏	静岡県立 磐田北高校 3年

## 2023年度シーフード料理コンクール審査員

(敬称略)

氏名	所属等
杉田安隆	静岡県魚市場協会 会長
宮田克代	宮田クッキングスクール主宰 料理特別師範
小原恵子	料理特別師範
末永美雪	静岡県立大学短期大学部 非常勤講師
小林大介	静岡県漁業協同組合青壮年部連合会 会長

# 2023年度 シーフード料理コンクール 入賞作品 レシピ集



ホームページ専用

編集・発行人 ● 静岡県おさかな普及協議会 高橋 賢樹  
静岡市葵区追手町9-18 静岡中央ビル 3F Tel.054-254-6011

## The fishes of Shizuoka

静岡 水産物の恵み

