

函	館	大	妻	高	校		
魚	料	理	コ	ン	テ	ス	ト

出品レシピ集

テーマ食材『ブリ、タラ、イカ』

- 近年、消費が低迷する魚介類の普及拡大のため、今後の消費を支える若年層へのPR活動として、函館大妻高等学校食物健康科2年生を対象に、魚料理コンテストを開催しました。



【タラの照り焼き丼】



食物健康科2年 第7班の作品

【材料10人分】

タラ・6切れ、A(生姜の絞り汁・小さじ2、醤油・大さじ2、みりん・大さじ2)、もやし・1袋、長ネギ・1/2本、人参・1/3本、お米・4合、ほうれん草・1/2袋、片栗粉・適量、焼き海苔・2枚、白ゴマ・適量

《タレ材料》酒・225cc、砂糖・大さじ3、みりん・40cc、濃口醤油・95cc、水・50cc

【作り方】

- ① タラは一口サイズに切り、両面に塩をして水気を拭き取っておく。
- ② 人参は3cm程度の細切りにし、ゆでる。もやしは食感が残る程度にさっとゆでる。ほうれん草はゆでた後、一口サイズに切る。長ネギは薄く輪切りにする。
- ③ 袋にAを合わせ、①を入れ、10分程度漬ける。タラに味が入ったら水気を取り、片栗粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンに油を引き、③の表面に焼き色がつくまで焼く。その後180度のオーブンで10分焼く。
- ⑤ フライパンに《タレ材料》の酒を入れて熱し、アルコールをとばしたら他の《タレ材料》を入れて沸騰させ、④を入れ照りが出るまでからめる。
- ⑥ 器にごはんを盛り、ちぎった焼き海苔をしき、野菜とタラを盛りつけた後、白ゴマ・長ネギをちらし、フライパンに残ったタレをかける。



【**タラ**のみそチーズホイル焼き】

【材料10人分】

生タラ・10切れ(150g)、
まいたけ・3袋、 えのき・3袋、
長ネギ・1本、 人参・1/2本、
ほうれん草・1袋、 玉ネギ・2個、
ピザ用チーズ・1袋、 バター(炒め用)、

《タレ材料》 みそ・大さじ5、
みりん・大さじ4、 酒・大さじ4、
はちみつ・大さじ1

【作り方】

- ① 食べやすい大きさに切った玉ネギ・ほうれん草をバターで炒める。
- ② 人参は5cm程度の細切りにし茹でる。長ネギは白髪ネギにする。
- ③ タラを酒(分量外)にくぐらせる。(臭み消しと、身をふっくらさせるため)
- ④ 《タレ材料》を混ぜ合わせる。
- ⑤ まいたけ・えのきを炒め、水分をとばす。
- ⑥ アルミホイルをひろげて、①→③→④→⑤→ピザ用チーズ、の順に重ね、ホイルの口をしっかりと閉じて、160度～170度のオーブンで10分焼く。
- ⑦ 焼き上がったら②をきれいに盛り付ける。

※ タレは濃いめの分量にしているため、お好みで調整。

食物健康科2年
第4班の作品



【洋風**イカ**めし】

【材料10人分】

イカ・10パイ、 ピーマン・2個、 赤パプリカ・1個、 しめじ・1袋、 玉ネギ(小)・2個、 お米・1合と半分、 もち米・1合と半分、(米は計3合)

《調味料》 牛乳・200cc、 コンソメ・大さじ3、 中華スープの素・大さじ1、
砂糖・大さじ1、 サラダ油・適量

《煮込み用スープ》 コンソメ・100g、
水・800cc

【作り方】

- ① ご飯は少しかため(米が少しひたるくらい)に炊いておく。
- ② イカを水洗いし、少し塩(分量外)をふる。
- ③ 野菜・しめじをみじん切りにし、フライパンで炒める。
- ④ 別のフライパンで、焼き色がつくまで①を炒め、《調味料》の半分を加え、水分がなくなるまで煮る。
- ⑤ ③と④を混ぜ合わせ、残りの半分の《調味料》を加え、さらに混ぜる。
- ⑥ ⑤をイカの2/3まで詰める。
- ⑦ 《煮込み用スープ》で10分～15分煮こむ。

食物健康科2年
第8班の作品



【中華風ブリ照り焼き】

【材料10人分】

ブリ・10切れ、ピーマン・3個、
長ネギ・1本、プチトマト・10個、
小麦粉・適量、サラダ油・適量、
ゴマ油・大さじ1、豆板醤・大さじ1、
生姜のしぼり汁・50g

《調味料》

濃口醤油・90cc、砂糖・70cc、
みりん・60、cc 酒・285cc、
紹興酒・15cc、中華スープ35cc、
一味・少々、たまり醤油・5cc

【作り方】

- ① ピーマンは乱切りにし素揚げにする。
長ネギは、白髪ねぎに切り、水にさらし
ておく。プチトマトはへたを取ってサツと
洗う。
- ② ブリに軽く塩をふり、余分な水分をふき
取って、小麦粉をまぶしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、②をき
つね色になるまで焼き、一度取り出す。
- ④ ブリを取り出したフライパンにごま油を
熱し、一度火を止め、豆板醤・生姜のし
ぼり汁を加える。再度火を付け香りを立
たせ、油に辛みと生姜の風味を付ける。
- ⑤ ④に《調味料》を入れて沸いたら、ブリ
を戻し入れフライパンをゆすりながら
照りを付ける。
- ⑥ 器にブリを盛りつけ、①の野菜を飾り
付ける。

食物健康科2年
第1班の作品



【タラと野菜のかき揚げ】

【材料10人分】

タラ・5切れ、人参・1/2本、
ゴボウ・1/2本、玉ネギ・1/2個、
三つ葉・半束

《A》天ぷら粉・適量、水・適量

天ぷら粉(まぶす用)・適量、
サラダ油・適量、塩・少々、
コシヨー・少々、海苔・適量、
だし昆布・適量

【作り方】

- ① タラを一口サイズに切り、塩・コシヨー
で下味をつける。
- ② 人参・ごぼう・玉ネギを千切りにする。
ごぼうと玉ネギは一度水にさらし、水気
を切っておく。
- ③ 皿にだし昆布を敷いてタラをのせ、5
～10分蒸す。《A》は混ぜておく。
- ④ ②に天ぷら粉を薄くまぶし、《A》にく
ぐらせる。
- ⑤ 海苔に④をのせ、その上に③をのせ
て巻いていく。とじ目に《A》をぬり、中
身が出ないようにする。
- ⑥ 180度の油できつね色に揚げる。

食物健康科2年
第2班の作品



【イカとトマトソースのパスタ】

食物健康科2年
第3班の作品

【材料10人分】

イカ・5ハイ、ホタテ・12個、
エビ・20尾、アサリ・20個、
ナス・3本、玉ネギ・1個、
ほうれん草・1袋、水煮トマト・1700g、
にんにく・1個半、生姜・1個、
白ワイン・70g、
パスタ(リングイネ)・700g、
塩・コショウ・適量、オリーブオイル・適量

【作り方】

① 大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かし、パスタを茹でる。にんにく・玉ネギはみじん切り、ナスは乱切りし水にさらす。生姜はすりおろしておく。ホタテは、殻から外し貝柱はきれいに洗う。(お好みでひもを入れても良い)

- ② フライパンにオリーブオイルを引き、弱火でにんにくに色がつくまで炒め、白ワインとアサリを入れてふたをして、殻が開くまで蒸す。
- ③ アサリの殻が開いたらザルにあげ、アサリから出ただし汁をこす。
- ④ 水煮トマトを適当な大きさに切り、アサリのだし汁と合わせて10分間火にかける。(アクをとりながら中火で。)
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを引き、ナスと玉ネギを軽く炒めパットに移す。
- ⑥ ⑤のフライパンに少量のオリーブオイルを引き、輪切りにしたイカと、食べやすい大きさに切ったホタテ・エビを炒め、塩・コショウで下味をつけておく。
- ⑦ ④に⑤・⑥を入れて5分程度煮る。火がとおったらゆでたパスタとからめる。
- ⑧ 器に⑦を盛り付け、②のアサリをのせる。



【ブリのスキヤッチャータ】

食物健康科2年
第5班の作品

【材料10人分】

ブリ・20切れ、

《カレー材料》小麦粉・20g、カレー粉・15g、
トマトホール缶・150g、コンソメ(ブイヨン)・400g、
ソース・30g、ケチャップ・45g、濃口醤油・20g、
塩・コショウ・各少々、玉ネギ・1個半、
ミックスチーズ・適量、ホールコーン・75g

《生地材料》強力粉・250g、

薄力粉・125g、バター・40g、

砂糖・8g、塩・5g、ドライイースト・8g、

レモン汁・5滴、ぬるま湯・138ml、

オリーブオイル・18ml

【作り方】 ■カレールー作り

① ブリは骨と皮を取り、一口大に切って軽く塩をふる。鍋にお湯を沸かしふりをくぐらせ、冷水で締め、キッチンペーパーで水気をふき取っておく。玉ネギはみじん切りにする。

- ② フライパンに油を引き、玉ネギを弱火で炒め軽く色が付いたら、小麦粉を少しずつ加えて炒め、全体になじんだらカレー粉を加えて混ぜ炒めていく。
- ③ ②にブイオンを3回くらいに分けて溶きのばし、トマトホールを加え、10分~15分煮る。
- ④ 別のフライパンに油を少量引きブリをほぐしながら炒め、少し焦げ目がついたら②と③を加え、トロトロになったらソース・ケチャップ・濃口醤油で味を整え、最後にコーンを入れる。

■生地作りと仕上げ

- ① 《生地材料》をパンこね機で20分程度こね、10分間発酵させる。(生地が1.5倍くらいに膨らむ)
- ② ①を半分に切り、麺棒で横長の楕円形にのばす。
- ③ のばした生地をオープン用の天板にのせ、オリーブオイルを薄く塗る。(端から3cmは塗らないでおく。)
- ④ カレーを生地の片方に寄せて盛りつけたあと、ミックスチーズをのせて生地を折りたたみ端をつまむように閉じる。
- ⑤ ④の表面にオリーブオイルを薄く塗り、185度のオーブンで15分焼く。



【材料10人分】

イカ・2ハイ、お米・2合、アサリ・20個、玉ネギ・1個、にんにく・1かけ、しめじ・1袋、トマト・1個、コンソメ・適量、パセリ・適量、レモン・1個、オリーブオイル・適量、赤パプリカ・適量、サフラン・適量、揚げ油・適量

《フリッター用材料》薄力粉・80g、卵・1/2 個分、水・150ml

イタリアンパセリ・5本

【作り方】

- ① 前日より、あさりの砂抜きをする。
- ② お湯(200ml程度)にサフランを浸して冷まし、水に色付けする。
- ③ 鍋に砂抜きしたアサリを入れ、ひたひたになるくらいの水を加え、火にかけてダシをとる。
(アクを取るのを忘れない。)
- ④ ③に②とコンソメを加える。
- ⑤ 次のように具材を下ごしらえする。
 - ・玉ねぎは粗みじん切り。 ・イタリアンパセリは手でちぎる。 ・赤パプリカは千切り。 ・しめじは手でほぐす。
 - ・レモンはくし切りに6等分。 ・トマトは角切り。 ・にんにくはみじん切り。 ・イカのゲソと耳はみじん切り。
 - ・イカの胴は皮をむいて塩少々で下味をして輪切り。
- ⑥ オリーブオイルを引いたフライパンでにんにくを炒め、色がついたら玉ネギ・しめじを入れて炒め、一度取り出しておく。
- ⑦ 赤パプリカを炒める。
- ⑧ パエリア鍋に⑥を入れ、みじん切りしたイカゲソと耳を加えて炒める。
- ⑨ ⑧に生米を加えて炒め、米にツヤが出てきたらトマトと③のダシを入れてフタをする。※このあと火が通るまで5分おきに混ぜる。
- ⑩ 《フリッター用材料》を混ぜ合わせて衣を作り、イカの胴をからめて油で揚げる。
- ⑪ 米に火がとおったら、パプリカ・イカのフリッター・アサリ・レモンを飾り付け、イタリアンパセリをちらす。