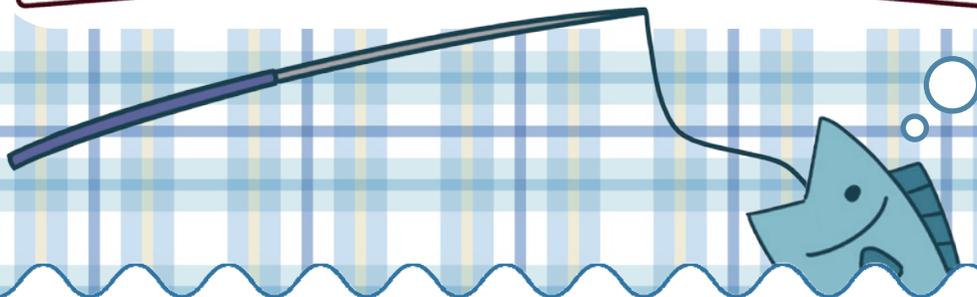


徳島市中央卸売市場 × 四国大学コラボ企画

魚・ぎょ・ギョレシビ

～簡単おいしいお魚料理～



レシピ制作のきっかけ

近年、食のスタイルの変化などにより、全国的に魚の消費量が減少しており、徳島市中央卸売市場の取扱数量にも影響が生じています。そこで、家庭での魚食の普及を目的として、スーパーで簡単に手に入る魚の切り身などを使ったお手軽レシピを開発しました。

子どもには魚の美味しさ、保護者の方には料理や魚の持つ栄養素などに興味を持ってもらえるよう、学生が創作したレシピの中から、審査の結果上位に選ばれた7点とおすすめレシピ14点を紹介します。



最優秀

魚～ザ2種



ギョウザのタネがお魚!?
ニンニク、ショウガが臭いを消します。
魚が苦手な人にもおすすめ!!



材料 (4人分)

サバ(切り身) …… 120g	チーズ …… 40g
サケ(切り身) …… 120g	食酢 …… 小さじ2
ギョウザの皮 …… 24枚	濃口しょうゆ …… 大さじ2
ニラ …… 50g	白味噌(甘味噌) …… 大さじ1と1/3
キャベツ …… 200g	ポン酢しょうゆ …… 適宜
ショウガ(おろし) …… 小さじ2	スタチ …… 2個
ニンニク(おろし) …… 小さじ2	
鶏ガラだし(顆粒) …… 小さじ1と1/3	
酒 …… 小さじ2	
ゴマ油 …… 小さじ2	
こしょう …… 少々	
かたくり粉 …… 大さじ1強	



作り方

- 1 サバとサケは皮と骨を取り、それぞれ細かく切る。チーズは5mm角に切る。
- 2 ニラは5mm長さに切り、キャベツは粗みじん切る。ショウガ、ニンニク、鶏ガラだし、酒、ゴマ油、こしょう、かたくり粉を加えて軽く混ぜる。
- 3 ②を半分に分けて、①の魚をそれぞれ入れてさらに混ぜる。
※①～③はフードプロセッサーを使って時短しよう。
- 4 ギョウザの皮に③を置き、中央にチーズを入れて包む。
- 5 油を引いたフライパンに④を並べ、ギョウザの高さの半分まで湯を入れて、蓋をして蒸し焼きにする。水気がなくなったらゴマ油(分量外)を回しかけ、適度な焦げ目がつくまで焼く。トースターで8～10分焼いてもよい。
- 6 焦げ目を上にして器に盛る。
- 7 タレ1の材料を全て混ぜ合わせ、タレを作る。
- 8 2種類のタレとスタチを添える。

エネルギー / 372kcal	たんぱく質 / 21.1g	脂質 / 14.7g
不飽和脂肪酸 / 7.7g	炭水化物 / 35.0g	カルシウム / 118mg
ビタミンD / 6.0μg	食塩相当量 / 3.0g	

※栄養価は一人分(日本食品標準成分表 2015年版(七訂)による計算値)



タチウオの 青じそロールカツ



材料 (4人分)

タチウオ (3枚おろしにしたもの)	}	薄力粉	小さじ 2
……………小1尾(正味320g)		卵	1/2個
塩		パン粉	カップ 1/2
こしょう		揚げ油	適宜
青じそ		スタチ	2個
スライスチーズ			



主菜として、おつまみとして最適！
魚に含まれるビタミンDがカルシウムの吸収を助けます。

作り方

- 1 青じその軸を取り、水気を拭き、1枚を縦に半分に切る。
- 2 スライスチーズは1枚を半分に切る。
- 3 タチウオを15～20cm長さに切って、塩、こしょうをする。
- 4 ③の水気を拭き、青じそとチーズをのせて巻き、楊枝で止める。

- 5 薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- 6 180℃の揚げ油で2～3分こんがりと揚げる。
- 7 器に青じそを敷いて、⑥を食べやすい大きさに切って盛り、スタチを添える。

エネルギー / 416kcal	たんぱく質 / 18.7g	脂質 / 34.0g
不飽和脂肪酸 / 20.3g	炭水化物 / 5.2g	カルシウム / 118mg
ビタミンD / 11.3μg	食塩相当量 / 1.0g	



サバの パプリカ詰め



材料 (4人分)

サバ	小1尾(正味240g)	パプリカ(赤、黄、オレンジなど)	大2個
塩	小さじ 1/3	パン粉	大さじ 3
こしょう	少々	オリーブ油	大さじ 4
たまねぎ	150g(大1/2個)	スタチ	2個
ニンニク(おろし)	小さじ 2	(またはレモン)	1個
コンソメ(粉末)	小さじ 1	ペビーリーフ	80g



パプリカの形を活かし、見た目がかわいい♡
不飽和脂肪酸で生活習慣病予防に！

作り方

- 1 サバは3枚おろしにし、骨を除き、1cm角に切って塩、こしょうをする。
- 2 パプリカはそれぞれ2cm幅の輪切りにする。
- 3 たまねぎはみじん切りにする。
- 4 ボウルにたまねぎとオリーブ油(半量)、ニンニク、コンソメ、①を入れて、よく混ぜる。

- 5 パプリカをクッキングシートにのせ、④を平らに詰める。上にパン粉をかけて残りのオリーブ油をたらす。
- 6 鉄板にのせて、200℃のオーブンで15分焼く。
- 7 器にペビーリーフを敷き、⑥を盛りつけて、上にスタチ(レモン)の皮をすりおろす。好みでスタチ(レモン)をかける。

エネルギー / 304kcal	たんぱく質 / 14.0g	脂質 / 22.4g
不飽和脂肪酸 / 14.5g	炭水化物 / 10.2g	カルシウム / 28mg
ビタミンD / 3.1μg	食塩相当量 / 1.2g	





トースターでできるサワラのチーズマヨ焼き



材料 (4人分)

サワラ (切り身) …… 4切れ (80g×4)	ブロッコリー …… 100g
塩 …… 小さじ1/2	にんじん …… 60g
こしょう …… 少々	バター …… 小さじ2
たまねぎ …… 小2個 (400g)	塩 …… 小さじ1/6
ピーマン …… 2個	じゃがいも …… 中1個
マヨネーズ …… 大さじ4	塩 …… 小さじ1/6
スライスチーズ …… 4枚	こしょう …… 少々
	アルミホイル …… 20cm角4枚

エネルギー / 359kcal	たんぱく質 / 22.6g	脂質 / 23.1g
不飽和脂肪酸 / 13.5g	炭水化物 / 14.3g	カルシウム / 146mg
ビタミンD / 5.6μg	食塩相当量 / 2.0g	

- 付け合わせを作る。ブロッコリーは小房に分けて、電子レンジで2～3分加熱する。
- にんじんは乱切りにし、耐熱容器に入れて水を浸る程度入れる。電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、水気を切って、バター、塩少々を加えてよく混ぜる。
- じゃがいもは一口大に切り、耐熱容器に入れて水を浸る程度入れる。電子レンジで軟らかくなるまで加熱し、水気を切って、塩、こしょうで調味する。
- ⑤を器に盛り、付け合わせを添える。



One Point

簡単手軽がいちばん!!
チーズを添えて、カルシウムもたっぷり!

作り方

- サワラは軽く塩、こしょうをしておく。
- たまねぎは薄切りにする。ピーマンは薄い輪切りにする。
- アルミホイルの上に半量のだまねぎを敷き、サワラの皮を下にして置く。その上に残りのたまねぎを置き、マヨネーズをかける。
- アルミホイルを広げたままトースターで5分(マヨネーズに焼き目がつくくらい)焼く。
- ④が焼けたらチーズをのせ、その上に輪切りにしたピーマンを4～5枚のせ、アルミホイルを閉じてさらに5～7分焼く。



タラとレンコンのはさみ揚げ



材料 (4人分)

レンコン …… 240g	薄力粉 …… 大さじ4
タラ (切り身) …… 320g	卵黄 …… 1個分
卵白 …… 1個分	水(または牛乳) …… 大さじ4
塩 …… 小さじ1/3	パン粉 …… カップ1
顆粒中華だし …… 小さじ1	揚げ油 …… 適宜
長ねぎ …… 50g	大根 …… 200g
青じそ …… 8枚	ポン酢しょうゆ …… カップ1/5
青のり …… 小さじ1/4	ブロッコリー …… 200g
ニンニク(おろし) …… 小さじ1	濃口しょうゆ …… 小さじ1
ショウガ(おろし) …… 小さじ1	ニンニク(おろし) …… 小さじ1/2～1
ゴマ油 …… 大さじ1と1/3	かつお節 …… 2g
薄口しょうゆ …… 小さじ1	スタチ …… 2個
かたくり粉 …… 大さじ2	

エネルギー / 401kcal	たんぱく質 / 22.4g	脂質 / 20.7g
不飽和脂肪酸 / 15.9g	炭水化物 / 31.0g	カルシウム / 91mg
ビタミンD / 1.1μg	食塩相当量 / 2.0g	

- レンコンの表面にかたくり粉(分量外)をまぶし、④を挟んで⑤の衣、パン粉の順につける。
- 160℃の油で⑥を3～4分揚げて、さらに油の温度を180℃に上げて1分揚げる。
- 付け合わせをつくる。ブロッコリーを小房に分けてゆで、濃口しょうゆとニンニクで調味し、かつお節で和える。
- 器にレンコンのはさみ揚げとブロッコリーを盛り、スタチとおろしポン酢を添える。



(写真は2人分です)

One Point

サクサクのレンコンで新しい食感が楽しめます!
しそ、ショウガの香辛野菜が魚の臭いを和らげてくれます。

作り方

- レンコンは皮をむいて3mm厚さに切り、16枚作る。皿に並べてラップをし、電子レンジで3分加熱する。
- タラは皮を取って、一口大に切り、フードプロセッサーに入れて卵白、塩、顆粒だしを入れ、粗くつぶしてボウルに移す。
- 長ねぎと青じそを粗めにみじん切りにし、②に加えて混ぜ合わせ、青のり、おろしニンニク、おろしショウガ、ゴマ油、薄口しょうゆを入れて混ぜる。さらに、かたくり粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③をレンコンの大きさに合わせて、円形にする。
- 薄力粉と卵黄、水を混ぜ合わせて衣を作る。





サケの梅しそ チャーハン



材料 (4人分)

サケ (切り身) ……	280g	梅干し ……	2個
酒 ……	大さじ1強	濃口しょうゆ ……	小さじ4
小松菜 ……	4株 (200g)	青じそ ……	4枚
卵 ……	2個	油 ……	大さじ2
ご飯 ……	600g (茶碗4杯分)		



魚と梅干しを組み合わせた和風チャーハン！
魚に含まれるビタミンDが小松菜のカルシウムの吸収を助けます。

作り方

- 1 サケは焼く前に酒を振ってなじませておく。フライパンで焼いて粗めに身をほぐす。
- 2 小松菜は2cm長さにざく切りにする。梅干しは種を除き細かく刻む。
- 3 青じそは千切りにする。
- 4 油を熱したフライパンに、小松菜を入れて炒め、しんなりしたら①を入れて軽く炒めて取り出す。

- 5 ④のフライパンに溶きほぐした卵を入れて、ご飯を入れて混ぜ合わせて、切るように混ぜながら炒める。
- 6 ⑤に半量の梅干しと、しょうゆを入れて炒め、④の小松菜とサケを加えてさらに軽く炒める。
- 7 ⑥を器に盛り、上に青じそを散らし、真ん中に梅干しをのせる。



ぶりカツ丼



材料 (4人分)

ぶり (切り身) ……	4切れ (80g×4)	卵 ……	4個
塩 ……	小さじ1/2	だし汁 ……	カップ1と1/4
こしょう ……	少々	薄口しょうゆ ……	大さじ1/2
薄力粉 ……	大さじ1強	みりん ……	大さじ1/2
酒 ……	1個	酒 ……	大さじ1/2
パン粉 ……	カップ1/2	砂糖 ……	大さじ1/2
揚げ油 ……	適宜	ご飯 ……	200g×4
たまねぎ ……	200g (中1個)	三つ葉 ……	8本



肉が苦手な人だってカツ丼を堪能したい！肉に負けない満足感！
不飽和脂肪酸で生活習慣病予防に！

作り方

- 1 ブリは塩、こしょうをして、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 2 フライパンに1cmの深さに油を入れて、①を揚げ焼きにする。油をよく切り、2cm幅に切る。
- 3 たまねぎは薄切りにし、卵は溶きほぐしておく。三つ葉は3cm長さに切る。
- 4 だし汁、しょうゆ、みりん、酒、砂糖を鍋に入れて、ひと煮立ちさせておく。

- 5 親子鍋 (または小さなフライパン) に、④とたまねぎを入れて煮立て、たまねぎに火が通ったら、ぶりカツを入れて、溶き卵の2/3量を周囲から回しかけ、卵が半熟になれば、残りの卵を回しかける。
- 6 卵がほどよい感じになれば、ご飯の上に滑らせながらのせて三つ葉を散らす。



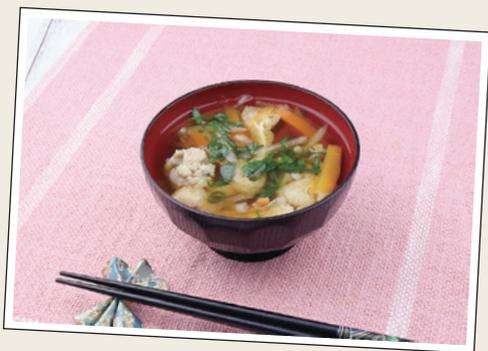
エネルギー /	820kcal	たんぱく質 /	33.3g	脂質 /	32.9g
不飽和脂肪酸 /	19.1g	炭水化物 /	87.3g	カルシウム /	67mg
ビタミンD /	7.8μg	食塩相当量 /	2.0g		

アジのつみれ入りそば米汁



材料 (4人分)

そば米	……………40g	みりん	……………小さじ2
アジ	……………小2尾(正味 150g)	にんじん	……………60g
ショウガ	……………6g	大根	……………60g
味噌	……………小さじ2	油揚げ	……………1枚
かたくり粉	……………小さじ2	しめじ	……………20g (8~10本)
だし汁 (昆布)	……………カップ4	青ねぎ	……………4本
薄口しょうゆ	……………大さじ2		



One Point 徳島県の郷土料理であるそば米汁に魚を使ってアレンジしました。魚のダシがきいた素朴な味わいで、心も体も温まります♪ イワシやサバなどでもOK!

エネルギー / 137kcal	たんぱく質 / 10.5g	脂質 / 4.0g
不飽和脂肪酸 / 2.4g	炭水化物 / 13.6g	カルシウム / 61mg
ビタミンD / 3.1μg	食塩相当量 / 2.1g	

作り方

- 1 そば米はよく洗い、たっぷりの湯でゆでる。ざるに上げ水気を切っておく。
- 2 大根とにんじんは短冊切りにし、油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。しめじは石づきを切り、ほぐす。ねぎは小口切りにする。
- 3 アジは皮や骨を取り除き、ショウガ、味噌、かたくり粉と合わせてフードプロセッサーにかけ、細かいミンチ状にし、一口大のつみれを作る。
- 4 ③をだし汁でゆで、取り出し、②の材料を入れて煮る。

- 5 ④の野菜が軟らかくなれば、油揚げとそば米を加え、沸騰したらしょうゆ、みりんを調味する。最後につみれを鍋に戻し、ひと煮立ちさせる。
- 6 器に盛り、ねぎを散らす。



白身魚の梅・青じそ春巻き



材料 (4人分)

タラ (切り身)	……………200g	梅干し (練り梅)	……………12g
にんじん	……………30g	青じそ	……………8枚
ピーマン	……………30g	春巻きの皮	……………4枚
長ねぎ	……………12g	揚げ油	……………適宜



One Point 大好きな春巻きに魚を使いました。梅と青じそが味のアクセントに。子どもでも簡単に作れます! 魚嫌いの人にもおすすめ! おつまみにも最適!! 好みでチーズを巻いてもOK!

エネルギー / 232kcal	たんぱく質 / 12.4g	脂質 / 10.6g
不飽和脂肪酸 / 8.5g	炭水化物 / 20.2g	カルシウム / 58mg
ビタミンD / 0.5μg	食塩相当量 / 0.4g	

作り方

- 1 タラは1cm幅の棒状に切り、16本作る。
- 2 にんじんとピーマンは5cm長さの千切りにし、さっとゆでておく。
- 3 長ねぎは5cm長さの千切りにする。青じそは縦に半分に切る。
- 4 十字に4等分に切った春巻きの皮に、青じそ、水気を切った①、②、③を置き、練り梅を塗り、手前から棒状にしっかりと巻く。巻き終わりに水をつけて、止める。

- 5 170℃に熱した油で④をきつね色になるまで3~4分揚げる。
- 6 紙を敷いた器に、⑤を盛る。

サケのパイ包み オーブン焼き



材料 (4人分)

サケ(切り身) …… 240g	スライスチーズ …… 4枚
塩 …… 小さじ1/3	バター …… 20g
こしょう …… 少々	冷凍パイシート(17×11cm) …… 8枚
たまねぎ …… 40g	卵黄 …… 1個分
しめじ …… 40g (1/5パック)	パセリ …… 4枝
じゃがいも …… 60g	薄力粉(打ち粉用) …… 適量



One Point

サケや野菜をたっぷり使い、パイシートで包みました。パイの切れ目から見える、サケと野菜の美しい彩りをお楽しみください。高温のオーブンでパリッと焼くのがポイント。

作り方

- 1 オーブンは230℃に予熱しておく。冷凍パイシートは冷蔵庫に1時間程置き、解凍する(解凍しすぎないように)。
- 2 サケは一口大に切り、塩、こしょうをする。
- 3 たまねぎは薄切りにし、じゃがいもは5mm厚さの半月またはイチョウ切りにする。しめじは石づきを切り、ほぐす。(大きいものは半分に切る。)
- 4 フライパンに半量のバターを溶かし、②の両面を焼く。
- 5 サケを取り出したフライパンに残りのバターを溶かし、③の材料を炒める。

- 6 解凍したパイシートに打ち粉をして、麺棒で軽くのばす。
- 7 ⑥の片方にサケと炒めた野菜等を並べ、チーズをのせる。
- 8 もう片方のパイシートを重ねて、フチをフォークで押し当てながらしっかりと閉じる。閉じたら、魚の形に切りそろえて、表面にうるこの模様をつける。
- 9 ⑧の表面に卵黄を塗り、クッキングシートを敷いた天板にのせて、オーブンで15～20分焼く。
- 10 焼きあがったら器に盛り、パセリを添える。



秋サケの 彩りご飯



材料 (4人分)

米 …… 2合(300g)	しめじ …… 60g (1/3パック)
水 …… カップ1と3/4	にんじん …… 20g
白だし …… 大さじ2強	ショウガ …… 8g
酒 …… 小さじ2	ゴマ …… 小さじ1/2
サケ(切り身) …… 160g	青じそ …… 2枚
油揚げ …… 1/2枚	
エリンギ …… 60g	

One Point

秋の味覚をたくさん詰め込んだ炊き込みご飯です！ショウガが魚の臭みをやわらげ、風味を豊かにしています。魚に熱湯をかけることにより臭みが軽減できます。

作り方

- 1 米は洗って、分量の水に浸しておく。
- 2 サケは皮や骨を除き、熱湯をかけて臭みをとる。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、千切りにする。
- 3 エリンギは石づきを切り、2cm長さに切り、しめじは石づきを切り、ほぐす。にんじん、ショウガは2cm長さの千切りにする。青じそは千切りにし、ゴマはすっておく。
- 4 ①に白だしと酒を加え、軽く混ぜ、青じそとゴマ以外の③の具と油揚げを加える。上にサケをのせて炊飯する。

- 5 炊きあがったら、サケをほぐし、軽く混ぜて器に盛る。青じそとゴマを上に乗らす。



サバの蒲焼き丼



材料 (4人分)

ご飯	180g × 4	タレ	薄口しょうゆ	大さじ 2 強
サバ (切り身)	320g		みりん	大さじ 2 強
酒	大さじ 2		砂糖	大さじ 2 と 1/2
ショウガ (おろし)	小さじ 2		水	大さじ 1 と 1/3
薄力粉	大さじ 1	鰯系卵	卵	2 個
油	大さじ 2		油	少々
			ゴマ	小さじ 1/2
			青ねぎ	2 本



魚のうまみを逃さないよう、焼き方にこだわりました！
錦糸卵が見た目と味を引き立てます。
大人から子どもまで愛される味付けです。

作り方

- 1 サバは一口大に切り、ボウルに入れ、酒とおろしショウガを加えて下味をつける。
- 2 別のボウルにタレの調味料を混ぜ合わせておく。
- 3 卵は薄焼きにし、千切りにして、錦糸卵を作る。
- 4 ねぎは小口切りにする。

- 5 ①の水気をキッチンペーパーで拭きとり、薄力粉をまぶし、中火で熱したフライパンに油をひき、皮から焼く。焼き色が付いたら、裏返してさらに 5 分程焼く。
- 6 ⑤を中火のままにし、②のタレをかけてサバに絡め、火からおろす。
- 7 丼にご飯を盛り、錦糸卵を敷き、⑥のサバのをせる。
- 8 ずったゴマとねぎを散らす。



レンジで簡単 タイの酒蒸し



材料 (4人分)

タイ (刺身用に切ったもの)	320g	昆布	10 cm 角 4 枚
塩	小さじ 1/3	水	大さじ 4
たまねぎ	60g (1/3個)	酒	大さじ 4
にんじん	40g	ボン酢しょうゆ	大さじ 4
三つ葉	8 本		

魚を捌いたり、蒸す手間を出来る限り省ける工夫をしました！
タイの甘みとコクを堪能できます！
電子レンジで 1 人分から簡単に作れます。

作り方

- 1 タイは軽く塩を振っておく。
- 2 たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。三つ葉は 3 cm 長さ切る。
- 3 耐熱皿に昆布を敷き、①を入れて上に②を散らし、酒、水を振りかけてラップをかけ、600W の電子レンジで 4 分加熱する。
- 4 ③をレンジから取り出し、汁気を除き、ボン酢をかける。



エネルギー	166kcal	たんぱく質	18.4g	脂質	4.9g
不飽和脂肪酸	2.7g	炭水化物	11.2g	カルシウム	93mg
ビタミン D	3.6 μg	食塩相当量	2.4g		



サケのスペイン風オムレット



材料 (4人分)

サケ (切り身) ……140g	卵 ……6個
たまねぎ ……60g (1/3 個)	粉チーズ ……20g
ほうれん草 ……1/2 束	塩 ……小さじ 2/3
油 ……大さじ 1	こしょう ……少々
	バター ……20g
	ブロッコリー ……60g
	ミニトマト ……2個

1人あたり



魚を使い、スペイン風オムレットにしました！
野菜もたっぷり摂れて、栄養価 Up！

作り方

- 1 サケは一口大に切る。たまねぎは粗みじん切り、ほうれん草は1cm幅に切る。
- 2 フライパンに油を熱し、①を中火で炒める。火が通ったら取り出して粗熱をとる。
- 3 ブロッコリーはゆでて、水気を切り、ミニトマトは洗って、ヘタを取っておく。
- 4 卵に粉チーズ、塩、こしょうを加えて溶きほぐす。そこに②を加えてよく混ぜる。

- 5 小さめのフライパンを中火にかけ、バターを溶かし、④を入れて大きく混ぜ、半熟状になったらフタをして弱火で2～3分蒸し焼きにする。
- 6 底側が固まったら、上下を返し両面を焼きあげる。
- 7 ⑥を好みの大きさに切り分けて器に盛り、ブロッコリーとミニトマトを添える。

エネルギー / 317kcal	たんぱく質 / 21.8g	脂質 / 22.6g
不飽和脂肪酸 / 11.8g	炭水化物 / 4.6g	カルシウム / 141mg
ビタミンD / 6.9μg	食塩相当量 / 1.7g	

フィッシュカレー



材料 (4人分)

たまねぎ ……200g (1個)	ご飯 ……200g × 4
油 ……小さじ 2	タラ (切り身) ……280g
トマト (ホール) - 缶詰 ……400g	衣 [薄力粉 ……大さじ 1 と 1/2 ターメリック ……小さじ 1
ココナッツミルク ……440g	
コンソメ ……2個	揚げ油 ……適宜
水 ……カップ 1	パセリ ……4枝
カレー粉 ……小さじ 2	
ショウガ (おろし) ……大さじ 1 強	
ニンニク (おろし) ……大さじ 1 強	



家庭でも手軽に本格カレーの味を!!
ルーは、トマトベースのさっぱりした味付けにしました。
ターメリックの風味が、魚の生臭さを消します。

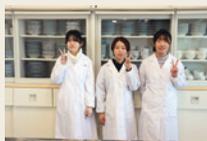
作り方

- 1 たまねぎをみじん切りにし、油を引いたフライパンであめ色になるまで炒め、おろしショウガとおろしニンニクを加えてさらに炒める。
- 2 ①にトマト缶を加え、トマトを潰しながら、煮詰める。
- 3 ②にカレー粉、コンソメ、水、ココナッツミルクを順次加え、味を調える。丁度よいとろみになるまで煮詰める。
- 4 タラは一口大に切り、薄力粉とターメリックを合わせてまぶし、170℃の油で揚げる。

- 5 ご飯と③のカレーを器に盛り、④のタラを添え、パセリを散らす。



アジの彩り 蒲焼き丼



材料 (4人分)

ご飯……………	180g×4	濃口しょうゆ……………	大さじ1と小さじ1
アジ……………	2尾(正味240g)	B:ゴマ……………	小さじ1
薄力粉……………	小さじ1強	C:おろしショウガ……………	小さじ2
油……………	大さじ1	D:七味唐辛子……………	少々
酒……………	大さじ1と小さじ1	卵……………	2個
砂糖……………	小さじ1と1/3	青じそ……………	6枚
みりん……………	小さじ2	しし唐辛子……………	8本
		長ねぎ……………	20g
		きざみのり……………	1g



1つの丼で4種類の味が楽しめるお得満載の丼です。基本のタレにいろいろな香辛料や材料を加えて味を変化させます。魚が苦手な方でも食べやすく仕上げました!

作り方

- 1 アジを3枚におろし、片身を4等分に切り、両面に薄力粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を引き、中火で①の両面を焼く。
- 3 青じそ、長ねぎは千切りにする。しし唐辛子は網で焼いておく。卵は蒲焼きにし、千切りにして錦糸卵を作る。
- 4 タレを作る。酒、砂糖、みりん、しょうゆを混ぜ合わせ、4等分(以下A、B、C、Dとする)し、Aはそのまま、Bはゴマ、Cはおろしショウガ、Dは七味唐辛子を加え、4種類のタレを作る。

- 5 ④で作った4種類のタレに②のアジをそれぞれ4切れずつからめる。
- 6 丼にご飯を半量盛り、青じそをのせる。さらに残りのご飯をのせ、きざみのりと錦糸卵を敷く。
- 7 最後に⑤のアジの蒲焼きをのせ、しし唐辛子を加え、ねぎを散らす。



サバのスタヂ 風味さっぱり カラフル漬け



材料 (4人分)

サバ……………	1尾(正味400g)	にんじん……………	40g
塩……………	小さじ1/3	たまねぎ……………	100g(1/2個)
こしょう……………	少々	スタヂ果汁……………	4個分
かたくり粉……………	大さじ1	白だし……………	大さじ1と1/3
ゴマ油……………	大さじ2	薄口しょうゆ……………	大さじ1と1/3
ピーマン……………	2個	砂糖……………	大さじ1と1/3
パプリカ(黄)……………	1個	スタヂ……………	1個



旬のサバとスタヂを使い、青魚が苦手な人でも食べやすく仕上げました。野菜もたっぷり使い、栄養バランス、見栄え、味にこだわりました!

作り方

- 1 調味液の材料を合わせておく。
- 2 ピーマン、パプリカ、にんじん、たまねぎを千切りにする。たまねぎは酢水(酢1:水1)に10分程浸け、ざるにあげて水気を切る。
- 3 サバは塩を振ってしばらくおき、水気を拭く。サバは1切れを2等分に切り、軽くこしょうをし、かたくり粉をまぶす。
- 4 フライパンに半量のゴマ油を入れて熱し、サバの皮を下にしてフタをして弱火で焼く。軽く焼き目が付いたらひっくり返し、残りのゴマ油でもう片面も焼き、最後に強火でカリッと仕上げ、熱いうちに①の調味液に漬しておく。

- 5 ②の野菜を④に加えて、味を馴染ませる。
- 6 ⑤からサバと野菜を取り出し、皿に盛り、調味液を少しかける。上にスタヂの輪切りを添える。



エネルギー	278kcal	たんぱく質	15.6g	脂質	17.9g
不飽和脂肪酸	10.1g	炭水化物	12.2g	カルシウム	21mg
ビタミンD	3.6μg	食塩相当量	2.2g		

サケと秋野菜の ホイル焼き



材料 (4人分)

サケ(切り身) ……75g×4	さつまいも ……200g(小1本)
塩 ……小さじ1/3	スイートコーン缶詰 60g
しめじ ……80g(1/2パック弱)	酒 ……大さじ1と2/3
えのきだけ ……60g(1/2パック)	薄口しょうゆ ……大さじ1と1/3
こしょう ……少々	バター ……20g
油 ……小さじ2	スタチ ……2個
アスパラガス ……2本	アルミホイル ……20cm角4枚

One Point

1人分から簡単、手軽に作れ、魚と野菜が存分に楽しめる1品です！
徳島県産のスタチを添えてさっぱりと！

作り方

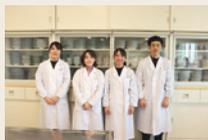


- 1 サケは塩を振って、しばらく置く。
- 2 しめじとえのきだけ(以下きのこ類)は石づきを切り、3cm幅に切る。
- 3 アスパラガスは根元を削ぎ、斜めに4～5cm長さに切り、ゆでておく。
- 4 さつまいもは4cm長さの拍子木切りにし、電子レンジで3～4分加熱する。スイートコーンは缶から出し、水気を切っておく。
- 5 フライパンに油を引き、サケを焼き、取り出す。次に、きのこ類を炒め、こしょうで軽く味付けをする。

- 6 アルミホイルを広げ、さつまいも、サケ、きのこ類、スイートコーン、アスパラガスの順にのせる。
- 7 ⑥の上にバターをのせ、酒としょうゆを混ぜ合わせてかけ、アルミホイルでしっかりと包む。
- 8 フライパンに、底から1～1.5cmの高さまで水を注ぎ、⑦を入れ、フタをして弱火で15～20分蒸し焼きにする。
※トースターで15分焼いてもOK。
- 9 器にホイルごと盛り付け、スタチを添える。

エネルギー / 296kcal	たんぱく質 / 17.1g	脂質 / 14.1g
不飽和脂肪酸 / 7.6g	炭水化物 / 22.7g	カルシウム / 34mg
ビタミンD / 11.5μg	食塩相当量 / 1.8g	

ブリの五目 炊き込みご飯



材料 (4人分)

米 ……2合(300g)	しめじ ……100g(1/2パック)
水 ……カップ2	にんじん ……50g
薄口しょうゆ ……大さじ1強	れんこん ……30g
バター ……大さじ1	たまねぎ ……50g(1/4個)
ブリ(切り身) ……240g	青ねぎ ……4本
ピーマン ……2個	

One Point

魚と野菜、きのこなどの様々な具材の食感が楽しめます。
しょうゆ/バターで風味が増し、味が引き立ちます。

作り方

- 1 米は洗って、分量の水に浸しておく。
- 2 ブリは皮を除き、一口大に切り、熱湯をかけて、水気を拭く。
※ブリは加熱するとほぐれやすいので、少し大きめに切りましょう。
- 3 ピーマンは2cm角、にんじんとれんこんはいちょう切り、たまねぎはみじん切り、しめじは石づきを切り、ほぐす。ねぎは小口切りにする。
- 4 ①にしょうゆで調味し、②、ねぎ以外の③の材料を入れ、バターをのせて炊く。

- 5 炊き上がったら、軽く混ぜて器に盛り、ねぎを散らす。



エネルギー / 470kcal	たんぱく質 / 18.9g	脂質 / 13.9g
不飽和脂肪酸 / 5.9g	炭水化物 / 64.0g	カルシウム / 21mg
ビタミンD / 4.9μg	食塩相当量 / 0.9g	

サンマの 炊き込みご飯



材料 (4人分)

米	2合 (300g)	サンマ	大1尾(正味 100g)
水	カップ2弱 (380ml)	しめじ	100g (1/2パック)
酒	小さじ2	にんじん	50g
みりん	小さじ2	ショウガ	20g
薄口しょうゆ	小さじ1	青ねぎ	4本
顆粒和風だし	小さじ2		

エネルギー	420kcal	たんぱく質	13.0g	脂質	11.1g
不飽和脂肪酸	7.2g	炭水化物	62.8g	カルシウム	21mg
ビタミンD	6.4μg	食塩相当量	0.8g		



焼き魚が多いサンマを炊き込みご飯にアレンジしました。サバやイワシなど手軽に手に入る魚でもOK! 魚を焼くことによって、魚特有の臭みを除くことができます。

作り方

- 1 米は洗って、分量の水に30分浸しておく。
- 2 サンマは内臓を取り、両面に塩(分量外)を振りかけしばらく置き、水気を拭いて、フライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。
- 3 しめじは石づきを切って、ほぐしておく。にんじんは短冊切り、ショウガは千切り、ねぎは小口切りにする。
- 4 ①に酒、みりん、しょうゆ、和風だしを加えて軽く混ぜ、③のにんじんとしめじを加える。②のサンマとショウガを上のにせ、炊飯する。

- 5 炊き上がったら、サンマの中骨を取り除き、身をほぐす。具材が均一になるようにさっくりと混ぜる。

- 6 器に盛り、ねぎを散らす。



タイの卵蒸し



材料 (4人分)

タイ(刺身用に切ったもの)	320g	三つ葉	4本
かまぼこ	40g		
たけのこ(ゆで)	40g		
卵	4個		
だし汁	カップ1と1/2		
薄口しょうゆ	小さじ2		
塩	小さじ1/6		

卵蒸



タイのうま味を最大限に活かせるよう薄味に仕立てた蒸し料理です。子どもや高齢者にも食べやすく、おいしく味わっていただけます。

作り方

- 1 かまぼこは小口から薄切りにし、たけのこはイチョウ切りにする。三つ葉は3cm長さに切る。
- 2 卵を溶きほぐし、だし汁としょうゆ、塩を加え、卵液を作り、網でこす。
- 3 耐熱容器にタイ、かまぼこ、たけのこを入れ、②の卵液を注ぐ。
- 4 アルミホイルで蓋をして、蒸気の立った蒸し器に入れ、強火で3分、弱火で10分蒸し、火を止めて蒸らす。 ※蒸しすぎに注意!!

- 5 蒸し器から取り出して、三つ葉を上に乗せる。



エネルギー	208kcal	たんぱく質	25.2g	脂質	10.0g
不飽和脂肪酸	5.4g	炭水化物	2.1g	カルシウム	39mg
ビタミンD	4.7μg	食塩相当量	1.3g		

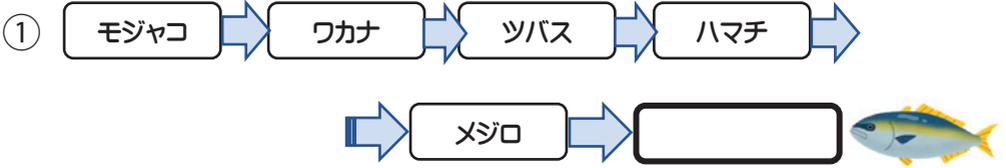


お魚クイズ

みんなで
挑戦してみよう



問題 1 成長とともに名前が変わる魚を出世魚（しゅっせうお）と呼びます。
次の出世魚は成長すると何と呼ばれるでしょう。



問題 2 魚のお母さんと子どもをつなぎましょう。



サケ



タラ



ニシン



タラコ



カズノコ



イクラ



魚食に関するアンケート結果

魚食に関するアンケートをインターネットを利用して実施しました。

実施期間：2021年3月5日～3月22日

回答数：264名

回答者概要：徳島県94.3%、県外5.7%
男性31.1%、女性68.9%

20歳未満	7.2%
20歳代	4.2%
30歳代	29.2%
40歳代	40.1%
50歳代	12.9%
60歳代	3.8%
70歳以上	2.6%

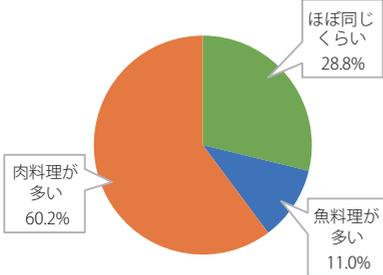
ご協力ありがとうございました



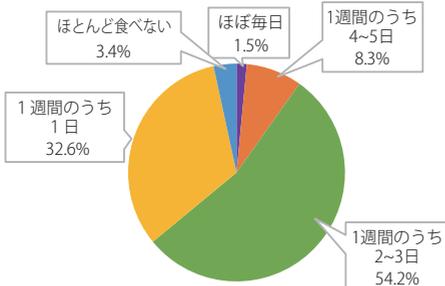
魚と肉どちらを多く食べるの・・・

肉料理が多い人は60%に対して魚料理が多い人はわずか11%でした。
食べない理由では「値段が高い」、「調理法が面倒」、「料理をあまり知らない」でした。
このレシピ集が少しでもお役に立てば良いね。

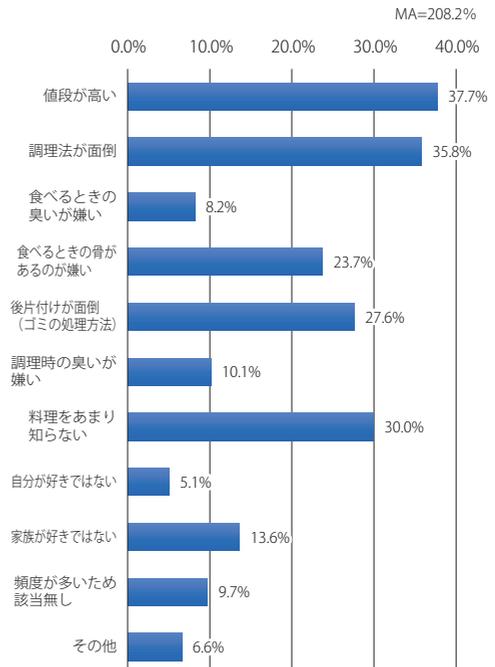
魚料理と肉料理の摂取割合



魚料理の摂取頻度

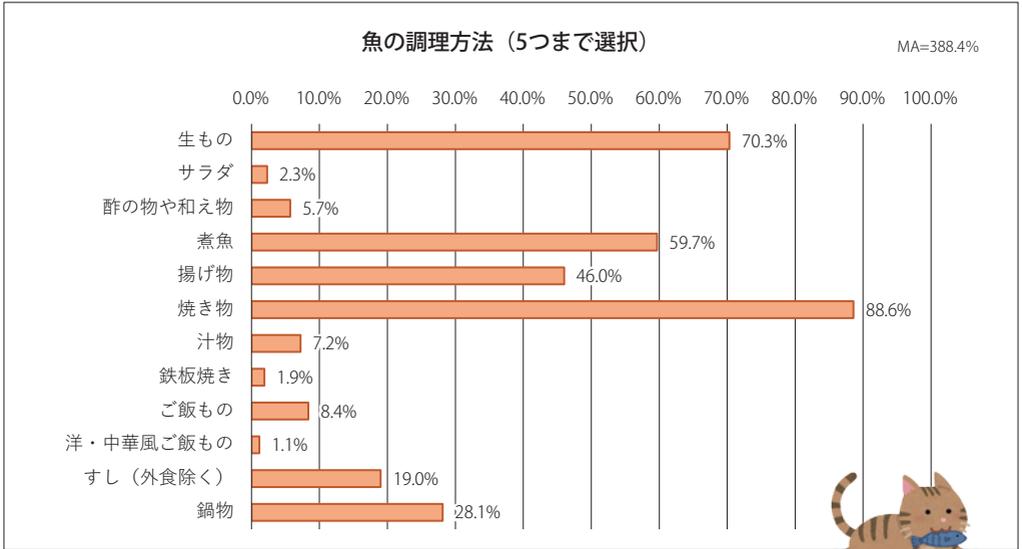


魚料理の摂取頻度が少ない理由（複数回答）



魚の調理法は・・・

魚の調理法で多いのは「焼き物」、「生もの」、「煮魚」、「揚げ物」でした。「サラダ」や「酢の物や和え物」など副菜にはあまり利用されていません。このレシピ集には「魚を使ったギョウザ(魚～ザ2種)」や「ぶりカツ丼」など工夫した料理も掲載されていますので、ぜひ作ってみてください。



あなたのお薦め料理は・・・

142人の方からお薦め料理をご記入いただきました。定番の「塩焼き」や「煮付け」、「照り焼き」のほか、「カルパッチョ」「アクアパッツア」などいろいろな料理がありました。

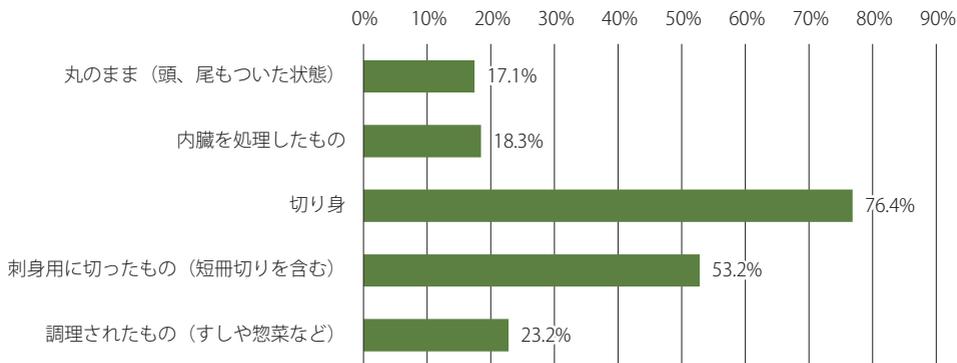
揚げ物	南蛮漬け、フライ、天ぷら、から揚げ、あられ揚げ、フィッシュボール、香草フライ、素揚げ
ご飯もの	サバカレー、鯛飯、しらす丼、チャーハン、パエリア、ユッケ丼、炊き込みご飯
調理パン	サバサンド
生もの	刺身、カルパッチョ、なめろう、たたき、昆布じめ
煮物	煮付け、味噌煮、アラ炊き、トマト煮込み、ブリ大根、みぞれ煮
焼き物	塩焼き、照り焼き、アクアパッツア、ホイル焼き、ムニエル、パン粉焼き、塩麴焼き、魚バーグ、オイル焼き、オープン焼き、チーズ焼き、ちゃんちゃん焼き、蒲焼き、味噌マヨネーズ焼き、アヒージョ



魚はどのような形態で購入するか・・・

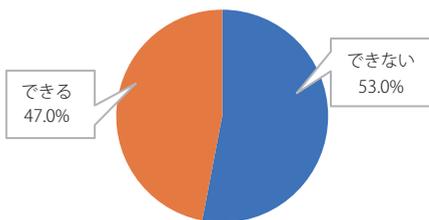
購入時の魚の形態（2つまで選択）

MA=188.2%



魚は「切り身」で購入する人が76%と最も多く、「丸のまま」購入する人は17%でした。魚を「おろすことができる」は47%。小さな魚から挑戦してみましょう。

魚をおろすことができますか（n=264）



魚のおろし方

2枚おろし

1

頭を切り取って



2

腹から尾へ切り



3

逆さにして、尾から背のほうを骨にそって切り



4

2つに切り離す



3枚おろし

5

2枚におろしたひとつを、骨にそって包丁を入れ、尾から切って、



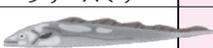
6

3つにわけます。



魚の旬・入荷量の多い時期

レシピで使用している魚は、養殖や冷凍・外国産などもあり、1年中スーパーや小売店で入手できますが、魚には季節によって美味しい時期“旬”があります。また、入荷量が多い時期は、価格も安価になります。

魚の種類	春			夏			秋			冬		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
 タイ										■	■	■
 サワラ							■	■	■			
 サバ								■	■	■		
 サケ						■	■	■				
 タラ									■	■	■	
 ブリ・ハマチ										■	■	■
 タチウオ				■	■	■	■					
 アジ				■	■	■						
 サンマ						■	■	■				

徳島市中央卸売市場の目利き！！

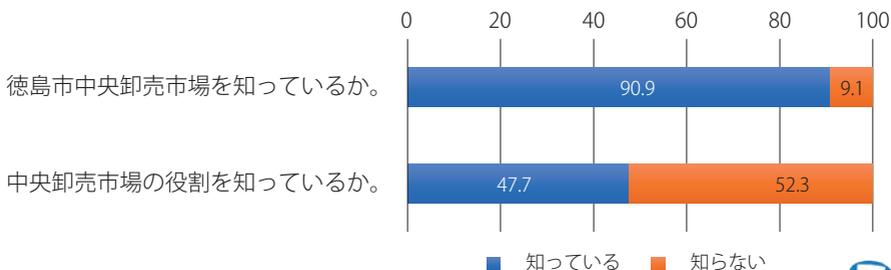
「徳島市中央卸売市場調べ」

魚の種類	コメント
タイ(鯛)	一年を通して水揚げはあるが、入荷量で価格が大きく変動する。特に入荷量が多いのは、3月中旬～4月。
サワラ(鯖)	3月～5月にかけて入荷量が多い。サワラといえば春のイメージであるが、9月頃から身が太り始めるため、おすすめは秋。
サバ(鯖)	一年を通して日本全国で水揚げがあり、価格変動が少なく、スーパーなどでもお馴染みの魚。おすすめは秋。
サケ(鮭)	ご飯のおかず定番の魚。スーパーに並んでいるものは、年中安定した入荷量がある外国産の養殖が多い。国産のサケは、秋から冬に北海道を主とした水揚げがあり、産卵前の秋鮭は身が締まっていて美味しい。
タラ(鱈)	一年を通して水揚げされる魚であるが、入荷量が多くなるのは冬。スーパーで売られている切り身は外国産が多い。国産では北海道産が主で、雄の白子が発達する冬のタラは高価になるが人気である。
ブリ(鱒) ハマチ(飯)	一年を通して水揚げのある魚。旬は「寒ブリ」といわれる冬の時期。特に3月中旬から始まる徳島県南部～高知県沿岸の大数網にかかる8kg以上のブリは脂がのり美味しい。
タチウオ(太刀魚)	入荷量が多いのは夏から秋。この時期は底引網に大量にかかる。ちなみに、釣り物は非常に高価。魚体の太さにより価格は大きく変動する。
アジ(鰯)	一年中スーパーで見かける魚。真アジの旬は夏。日本全国で安定して水揚げされているため、価格変動は少ないが、漁法により値段が違う。
サンマ(秋刀魚)	秋の味覚であるサンマ。旬は9月～11月。近年漁獲量が減り続けており、価格が急上昇している。

徳島市中央卸売市場を知っていますか・・・

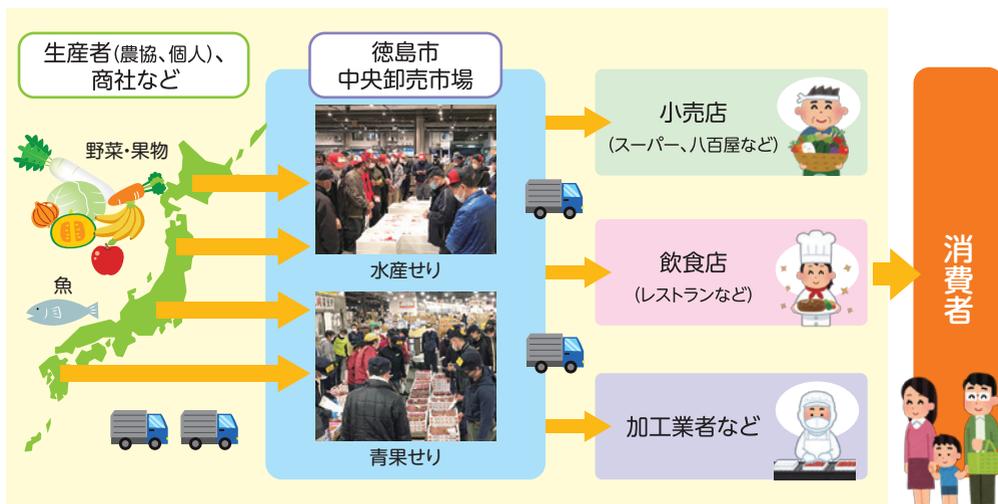
91%の人が徳島市中央卸売市場を知っていると回答しましたが、その役割を知っている人は48%でした。

中央卸売市場の認知度 (n=264)



徳島市中央卸売市場の役割

徳島市中央卸売市場は、全国各地から集めた野菜や果実を取扱う青果部と、鮮魚やその加工品などを取扱う水産物部があり、小売店（スーパーなど）、飲食店（レストランなど）、加工業者に対して、安心・安全な生鮮食料品を供給する食の台所として重要な役割を果たしています。青果部と水産物部を併せた取扱数量は、四国第一位の実績があります。



調理方法のワンポイント!

少し手を加えることで美味しくなる調理方法をご紹介します。

教えちゃいます。
ちょっと
テクニク!

焼き物や煮物をする時

焼き魚



塩、酒をふりかけて5分~10分おき、キッチンペーパーなどで軽く水気を拭き取ってから焼くと、風味と美味しさがアップします。

煮魚



切り身は沸騰した湯にさっとくぐらせて霜降りにしてから調理しましょう。また、煮汁をしっかり煮立ててから魚介を入れると煮くずれを防ぐので一石二鳥です。

共通



酒、みりん、ワインを適量使しましょう。また、調理前に魚をお酢で洗うことで身を引き締め、表面を殺菌する効果があります。

魚のにおいが苦手な方

味噌を使う

味噌漬けにしたり、味付け時に味噌を加えることで、においを抑えることができます。

香辛料等を使う

香辛料はにおいを抑える効果があります。また、香辛野菜(わさび、しそ、しょうが、みょうが等)を香り付けや薬味として使ってみるのも良いでしょう。

調理後のゴミ出しワンポイント!

気になる「におい」もこうして処分!

- 魚の内臓などの廃棄物はビニール袋に入れて冷凍しておく。
- 耐熱用のビニール袋に入れて、口を閉じずに電子レンジで加熱し、冷めてから口を閉じて捨てる。



こうすることで、
ゴミ出しも手軽に
できます!

お魚クイズの答

問題 1

- ①: プリ 関東では ワカシ (ワカナゴ)→イナダ→ワラサ→プリ
- ②: カンパチ 関東では ショッコ→シオゴ→アカハナ→カンパチ
- ③: スズキ 関東では セイゴ→フッコ→スズキ

出世魚: 出世とは地位が上がること。武士は元服を迎えると名前を幼名から大人の名前に改め、社会の仲間入りをすることができ、お祝いしました。出世の折々で自分に応じた改名をする慣習があることから、名前が変わる魚を「出世魚」と呼び、縁起の良いものとして贈り物などに使われます。

★他にどんな出世魚があるか調べてみよう。

問題 2

サケ……イクラ: サケやマスの魚卵。筋子の卵巣膜を取り除き、卵を1粒ずつに分けたものを指し、塩漬けや醤油漬けにして食べます。

タラ……タラコ: タラの卵巣。マダラやスケソウダラの卵巣を塩漬けにしたものを指します。唐辛子でつけ込んだものを辛子明太子といいます。

ニシン…カズノコ: ニシンの魚卵。ニシンの卵巣を塩漬けまたは乾燥させたもの。子孫繁栄を連想させることからおせち料理や結納において縁起物として食されます。

★その他の魚の親子を探してみてね。

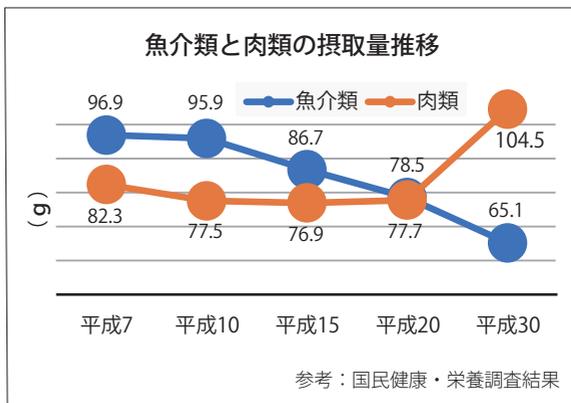


もっと魚を食べよう

近年、魚介類の摂取量は減少傾向を示し、平成20年を境に魚介類の摂取量と肉類の摂取量は逆転しました。平成30年国民健康・栄養調査結果では日本人の1人1日あたりの魚介類摂取量は**65.1g**でした。一方、肉類の摂取量は**104.5g**で年々増加しています。

魚には、EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)などの高度不飽和脂肪酸が多く含まれ、生活習慣病の予防に効果があります。

魚の良いところを見直して、もっと魚を食べましょう。



魚の栄養

あたまと目のまわり

血管や皮膚をしなやかにする多糖体やビタミンAが豊富です。目の衰れには「かかけ」の予防に効果のあるビタミンB1や脳の成長や発達に関係するDHAが含まれています。

内臓

カルシウムの吸収を助けるビタミンDがいっぱい。

骨

ミネラルが豊富で、結合組織の主成分であるコラーゲンもたくさん含まれています。

筋肉

すぐれたたんぱく質がいっぱい。さらに血液中の悪いコレステロールを減らすEPAも多く含まれています。

血合肉(ちあいにく)

内臓と並んでビタミンなどが豊富です。コレステロールの吸収を抑えるタウリンや赤血球の構成成分である鉄分のほとんどがこの部分に含まれています。

皮

肉の部分よりもたくさんのビタミンA、B1が含まれています。特に黒い皮にはビタミンB2が豊富です。

参考：(一社)全国海水養魚協会ホームページ 一部修正

2021年3月

発行・編集・レシピ監修／徳島市・四国大学
協力／四国大学 生活科学部 管理栄養士養成課程