



平成 26 年度 第 2 回

感性きらり☆平戸食材を使ったアイディア料理コンテスト
入賞作品レシピ集



平戸市

☆料理名 アジのかば焼き丼

優勝

氏名	学校名	学年
赤木 祐貴さん	田平中学校	1年



調理時間
30分

平戸で1年中手に入るアジで安くて簡単に出来る1品です。



☆材料(4人分)

- ごはん…………… 800g
- アジ(小)…………… 6匹
- 塩…………… 少々
- 片栗粉…………… 大さじ3
- 油…………… 適量
- 大葉…………… 4枚
- 小葱…………… 少々
- 生姜…………… 20g
- 卵(錦糸卵)…… 2個
- A { 醤油…………… 大さじ4
- 砂糖…………… 大さじ5
- みりん…………… 大さじ2
- 水…………… 1カップ

☆作り方

1. アジを三枚におろし、塩を少々ふり片栗粉をつけて油で揚げる。
2. Aを煮てタシを作り、アジを入れ少し煮る。
3. 丼のごはんの上に錦糸卵をのせ、アジを置きタシを少しかけて針生姜、小葱、大葉をのせて出来上がり。

☆料理名 ひじきと豆アジピザ

氏名	学校名	学年
山下 智穂さん	猶興館高校	2年



調理時間

60分

平戸産の材料をたくさん使った。ホットケーキミックス・絹ごし豆腐の生地はふわふわで、ほのかに甘いので、豆アジのフライをおいしく食べられます



☆材料(4人分)

豆アジ…………… 10匹
 塩・こしょう…… 少々
 小麦粉…………… 適量
 油(揚げ油)…… 適量
 ホットケーキミックス…… 200g
 絹ごし豆腐…………… 150g
 ひじき…………… 5g
 しめじ…………… 10g
 とうもろこし… 1/4本
 トマト…………… 小1個
 ピーマン…………… 1個
 とろけるチーズ……4枚
 ウインナー…………… 5本
 生クリーム…………… 50g
 塩…………… ひとつまみ
 粉チーズ…………… 適量
 バジル…………… 適量

☆作り方

1. 豆アジのゼイゴや内臓をとって、水で洗う。水気を拭き取り、ビニール袋に塩・こしょう・小麦粉を入れた中にアジを入れ粉をまぶし、フライパンにひたるくらいの油で弱火でカリッと揚げてフライにする。
2. ホットケーキミックス・絹ごし豆腐・塩で生地を作る。ひじきも一緒に混ぜる。
3. トッピングの材料(しめじ、とうもろこし、ウインナー)を食べやすい大きさにカットし、サッと火を通しておく。
4. 生地を生クリーム・トマトの順にのせ、その上に、豆アジ・しめじ・ウインナー・ピーマン・とろけるチーズ・粉チーズ・バジルを載せる。
5. 4を250℃のオーブンで20分焼き出来上がり。

☆料理名 カマスのロール揚げ

優良賞

氏名	学校名	学年
大久保 晃司郎さん	田平中学校	1年



調理時間

20分



誰でもおいしく簡単にでき、料理が楽しくなります。

☆材料(4人分)

カマス…360g (3尾)
スライスチーズ…6枚
青しそ…6枚
小麦粉…適量
卵…1個
梅干…2個 (20g)
塩こしょう…適量
パン粉…適量
油…適量
つまようじ…6本

☆作り方

1. カマスを三枚おろして、塩・こしょうをする。
2. チーズと梅干をしその葉でくるみ、カマスと一緒に“の”の字になるように巻き、つまようじで止める。
3. 2に小麦粉・卵・パン粉の順につけ、180℃の油で5分揚げる。
4. つまようじを取り半分に切って、盛り付けて完成。

☆料理名 トマトのファルシ

氏 名	学 校 名	学 年
森川 可奈子さん	田平中学校	2年



調理時間
20分
※冷ます 時間は別

早く、簡単に出来ます!!
ファルシとは、肉や魚、野菜などの中に別の食材を詰めた料理です。



☆材料(4人分)

トマト…………… 2個
アスパラ…………… 2本
じゃがいも…………… 1個
たい(刺身用)……… 5切れ
マヨネーズ……… 大さじ2
塩・こしょう…………… 少々
酒…………… 少々

☆作り方

1. トマトを湯むきして、ヘタを切り落とし、中味をくりぬく。
2. じゃがいもの皮をむいてうすく切ってレンジで5分加熱後、つぶし塩・こしょう・マヨネーズで味付けする。
3. アスパラは5mm程度に切って電子レンジで2分加熱する。
4. 刺身は酒をふり、電子レンジで1分加熱する。
5. 1でくりぬいたトマトの中に、2・3・4の具をつめて、皿に乗せる。
6. よく冷やして完成!!

☆料理名 シイラのロコモコ丼

☆グループ名 鷺淵食堂

氏名	学校名	学年
鷺淵 梨花さん	平戸中学校	2年
鷺淵 統生さん	平戸小学校	4年



調理時間

25分

淡白なシイラが洋風になり、成長期に最適!! とてもおいしく食べやすいです。半熟卵は温泉卵にしても美味しい!!



☆材料(4人分)

ご飯…………… 600g
 シイラ…………… 800g
 片栗粉…………… 大さじ6
 のり…………… 1/2枚
 卵…………… 4個
 A { しょうゆ…………… 大さじ2
 砂糖…………… 小さじ2
 みりん…………… 小さじ2
 B { レモン汁…………… 小さじ2
 塩こしょう…………… 少々
 にんにく(チューブ)… 4cm
 キャベツ…………… 2枚
 オリーブオイル…………… 少々

☆作り方

1. Aの材料をまぜる。
2. シイラを食べやすい大きさに切る。
3. シイラをビニール袋にいれ、Bの材料を加え、軽くもむ。
4. 片栗粉を入れ、よくふって、全体になじませる。
5. フライパンにオリーブオイルを入れ、シイラを入れ中火で焼く。
6. 片面が焼けたら裏返し、弱火で焼く。
7. ご飯を盛り、千切りにしたキャベツ、シイラをのせAの調味料をかける。
8. 卵を半熟になるように茹でておく。
9. 7の上にちぎったのりと半熟卵をのせ完成。

☆料理名 シーフードカレー in 春巻き

氏 名	学 校 名	学 年
満行 萌花さん	田平中学校	1年



調理時間

40分

カレーと春巻きという、2つの料理を1度に食べられます。



☆材料(4人分)

エビ	50g
イカ	30g
玉ねぎ	100g
にんじん	30g
バター	大さじ(30g)
豚ひき肉	200g
ケチャップ	1/3カップ(70g)
塩・こしょう	各適量
カレールー	1/2片
春巻きの皮	4~8枚
(付け合わせ)	
プチトマト	8個
サラダ菜	8枚

☆作り方

1. 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
2. バターで1の野菜をよく炒めてから豚ひき肉を加える。しばらく煮て、ケチャップ・塩を加え、カレールーを加え炒める。塩・こしょうで味を調える。
3. エビとイカはゆでて2に加える。
4. 春巻きの皮で3を包んで揚げる。
5. 4を食べやすい大きさに切り盛りつけ、プチトマト・サラダ菜を添えて出来上がり。

入賞

☆料理名 干物でおもてなし じゃがいもピザ

氏名	学校名	学年
辻村 彩美さん	平戸高等学校	3年



調理時間

60分

家にあるもので簡単に作れます。



☆材料(4人分)

じゃがいも	4個
アジの干物	4匹
オリーブ油	大さじ4
パン粉	大さじ4
にんにく	適量
小ねぎ	20g
マヨネーズ	小さじ4
レモン汁	少々
塩・こしょう	適量
マヨネーズ	適量
ケチャップ	適量
粉チーズ	適量
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1

☆作り方

1. アジの干物を魚焼きグリルで焼く。
2. 骨が残らないように身をほぐす。
3. にんにく・ねぎをみじん切りにし、調味料Aと混ぜ合わせる。
4. 3をオリーブ油で焦げないように炒める。
5. 4とアジのほぐし身をボウルに入れて混ぜる。
6. じゃがいもを約1cm幅の輪切りにして電子レンジで約2分加熱する。
7. つまようじがスッと通る柔らかさになったらホイルにならべ、2つの味が楽しめるよう、マヨネーズとケチャップをのせ2種類つくる。
8. 7に4をこぼさないようにのせていき、オーブントースターで約2分加熱する。
9. お好みで粉チーズをかける。
10. ケチャップとウスターソースを混ぜ、ソースをつくり好みでかける。

入賞

☆料理名 かんたん！アジの梅肉チーズ巻き

氏名	学校名	学年
遠藤 美咲さん	平戸高等学校	2年



調理時間
20分

アジをぜいたくに使っています。梅干が嫌いな人も食べられます。魚をさばくことに時間がかかりますが、その後は、簡単にでき親子で作れます。出るゴミが少なく、魚をさばけるようになります。



☆材料(4人分)

- アジ…………… 4尾
- 大葉…………… 8枚
- 梅干し…………… 4個
- オリーブオイル…… 適量
- 粉チーズ…………… 大さじ4

☆作り方

1. アジを3枚におろす。
2. おろしたアジに大葉→粉チーズ→梅肉の順にのせる。
3. 2を巻いてつまようじでとめる。
4. フライパンにオリーブオイルをひき、両面に焼き色をつけてから、フタをして2～3分ほど蒸し焼きにする。

☆料理名 瀬戸焼き

氏名	学校名	学年
中村 伶さん	猶興館高等学校	2年



調理時間

30分

食べる時にしょう油をつけながら食べると、潮の香りがして、さらにおいしい!! 瀬戸焼きなので、内身をサザエやウチワエビに変えてもおいしいです!!



☆材料(4人分)

ヒオウギ貝…………… 2個
 (身が小さい場合は3個)
 小麦粉…………… 80g
 水…………… 100cc
 卵…………… 1個
 キャベツ…………… 50g
 塩…………… ひとつまみ
 醤油…………… 適量

☆作り方

1. ヒオウギ貝の身を固めにゆでる。
2. ヒオウギ貝を冷まして、4等分に切り分ける。
3. 小麦粉と塩を水で溶く。
4. そこに卵としょう油を加え、千切りにしたキャベツを混ぜる。
5. たこ焼き用ホットプレートに油を引き、作っておいた生地を流しいれ、そこにヒオウギ貝を入れる。
6. あとはたこ焼きと同じように作ると出来上がり。お好みで、削り節・青のり・紅しょうがをのせる。