

じわもんさかなのやんぎょキッチン

さかな レシピ集



- アジの南蛮漬
- さわらのじぶ
- さかな×ピザ
- パエリア
- ティラミス
- アヒージョ

若者食育推進プロジェクト

ミッション食育グループ×金沢市保健所地域保健課
(北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科)





ミッション食育グループ

魚は良質な栄養源である上、日本の食文化を育ててきた食材です。この魚の摂取量が「食べるのが面倒」「調理法がわからない」などの理由で、特に若い世代で減少しています。そこで、ミッション食育グループでは「地場産の魚介類を使って、若い世代が魚料理をもっと身近に周りの人と楽しめるきっかけづくりをしたい」と考えました

活動内容は随時「Instagram」で発信



mission_sakana

活動報告

2017年7月22日

「若者食育推進プロジェクト」コンペティションにて企画を提案採択される

2017年10月 アンケート調査 実施

若者対象に魚介類の料理と共食についての意識調査を行い、結果を4回のイベントに活かす

2017年11月17日 ワークショップ開催

魚に関するミニ講演と会食(魚料理)、グループワーク
「若者が食べたい魚料理と場は？」

会食ではカニ登場!



2017年11月25日 さかなクッキング 1

金沢の伝統的な魚料理についての講義、
「かなざわ食生活ガイド」を使った調理実習



◀金沢の押し寿司とじぶ



2017年12月～2018年1月

ワークショップで出た意見やアイデアをもとにレシピを検討
試作



2018年2月3日 さかなクッキング 2

ワークショップで出た「若者が食べたい魚料理」の調理実習

2018年2月10日 さかなクッキング 3

ワークショップで出た「若者が食べたい魚料理」の調理実習
とパーティ空間での会食

つみれをアヒージョで♪



2018年3月

活動から生まれたレシピをもとにレシピ集発行、「市民と行政の協働フォーラム2018」で報告



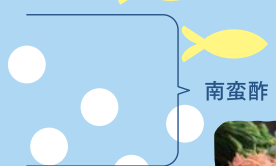
あじの南蛮漬

レシピ提供：古民家カフェ「しぜんのおと」オーナー 吉原 正寛さん(ワークショップ講演・料理)

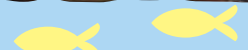
◆材料 中あじ2匹分

- あじ(中) …………… 2匹
- 小麦粉 …………… 適量
- 揚げ油 …………… 適量
- 水 …………… 50 cc
- 酒 …………… 50 cc
- みりん …………… 200 cc
- 砂糖 …… 30 g(大さじ3)
- 酢 …………… 200 cc
- 鷹の爪 …………… 1本
- 玉葱 …………… 中1個
- ピーマン …………… 1個
- 人参 …………… 1/2本位

3枚おろしにして骨をとり、食べやすい大きさに切る。



- 薄くスライス。
- せん切り。
- せん切り(スライサーを使ってもよい)



作り方

- ① 鍋に酒とみりんを入れ、煮立ててアルコールを飛ばし、水、醤油、酢、鷹の爪を加え、一煮立ちしたところに玉ねぎとピーマンを加えて火を止める。冷ましておく。
- ② あじに小麦粉を薄くつけ、170℃の油でカラリと揚げ、揚げたてを①に入れて味をなじませる。
- ③ お皿に盛り付け、上にせん切りにした人参を散らして完成。



あじやさば、いわしなど青魚のあぶらには、多価不飽和脂肪酸のEPAやDHAが多く含まれています。健康を守り充実ライフを過ごすためにも、さかな料理はわたしたちの味方です！おいしく食べよう！

さわらのじぶ

レシピ提供：北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科 新澤 祥恵 先生(クッキング1講演)

◆材料 4人分

さわら(かじきまぐろ)……………	200~250 g	適当な大きさに切る。
小麦粉……………	適量	
すだれ麩……………	1枚	さっとゆで、大きめに切る。
生椎茸……………	小8枚	軸をとる。
青菜(ほうれん草など)……………	100 g	ゆでて、2~3cmに切る。
出し汁……………	400cc	
醤油……………	大さじ4	調味料
砂糖……………	大さじ2	
酒……………	大さじ2	
わさび……………	少々	



作り方

- ① さわらに小麦粉をたっぷりまぶし、出し汁と調味料を煮立てた中で煮て、取り出す。
- ② 残った煮汁ですだれ麩と生椎茸を煮て、最後に青菜をさっと煮る。
- ③ 椀に①②を盛り、とろみのついた汁をかけ、わさびを天盛りする。



「じぶ(治部煮)」は、もともとは鳥肉を使う料理ですが、牡蠣貝などの魚介類もよく使われます。金沢の家庭ではさわら(=かじきまぐろ。金沢では「さわら」と呼ぶ)に小麦粉をまぶして、「じぶ」のように煮る料理がよく作られました。

さかな × ピザ

レシピ作成支援：北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科 OG 野村 京子 さん

◆材料 ピザ生地(直径24cm 2枚分)

強力粉	240g	塩	6g
米粉	60g	オリーブ油	30g
ドライイースト	4g	水	180g
砂糖	3g		

厚手のポリ袋に全部入れる。まず塩まで入れ、振り混ぜてから油と水を加えるとよい。

◆トッピング

【ツナ&トマトソース】 トマトソース(市販のピザソースでもよい)、玉ねぎ(薄切りにする)、ツナ缶、ピザ用チーズ

【アンチョビ&はちみつ】 アンチョビ、はちみつ、黒こしょう、ピザ用チーズ

作り方

- ① 生地の材料を入れたポリ袋を外側から手でもんでよく混ぜ合わせ、全体が混ざったらポリ袋のままこねる(15～20分)。こねあがったら袋の中でひとまとめにし、袋のまま温かいところで発酵させる(30分)。
- ② 30分後、生地が膨らみ、粉(分量外)をつけた指で生地に穴をあけてみて、戻らずに穴が残ればOK(フィンガーテスト)。
- ③ 生地をナイフかスケッパーで2等分し、それぞれ伸ばしてトッピングを載せ、250℃(要予熱)のオーブンで5～6分焼く。



ツナ缶は、マグロやカツオなどを水煮や油漬けにしたもの。ピザはもちろん、トーストやサラダ、あえもの、パスタなど幅広く利用できます。ストックしておくことで、さかなを食べる機会が増えるだけでなく、非常時のタンパク質や質のよいあぶらの給源にもなります。

イカまるごと！パエリア

レシピ作成支援：北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科 OG 野村 京子 さん

◆材料（米3合分）

米	3合	洗ってザルにあげて水を切っておく。
玉ねぎ	50 g	みじん切りにし、オリーブ油10gで炒める。
にんにく	5 g	
あさり(殻つき)	180 g	白ワイン50ccで蒸し、うまみの出た汁をとっておく。
イカ	1パイ	身とわたに分け、身は適当な大きさに切る。
トマトペースト	15 g	縦に細く切る。
サフラン	15本	
塩	4 g	くし形に切り、さらに横半分に切る。
パプリカ(赤、黄)	各50 g	
マヨネーズ	適量	
にんにくすりおろし	適量	
パプリカパウダー	少々	
レモン	1/2個分	
パセリ	適量	

作り方

- 炊飯器に、水切りした米、炒めた玉ねぎとにんにく、トマトペースト、サフラン、塩を入れ、貝の蒸し汁を加えてから水を3合分の目盛まで入れる。
- ①にイカのワタと、身の半量をのせて炊く。
- フライパンにオリーブ油少々を入れ、イカの身のもう半量をソテーして取り出す。次にパプリカを同じフライパンでソテーする。
- マヨネーズとにんにくのすりおろしを混ぜ合わせ、パプリカパウダーをふる。
- ご飯が炊き上がったら、全体を混ぜ、大皿に盛り、あさり、③のイカを上盛りつけ、パプリカを散らす。レモンとパセリ、④を添える。



イカは低エネルギー・高タンパクで、タウリンが豊富です。アサリなど貝類は、鉄や亜鉛が多く含まれます。炊飯器で作るパエリアなら両方を簡単においしく摂取することができます。野菜も加えて、彩りも栄養バランスもSNS映えもマル!

さかな × ティラミス

レシピ作成支援：北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科 OG 野村 京子 さん

◆材料 (グラス12個分)

【ビスキュイ】

卵黄 …………… 2個
砂糖 …………… 30g

卵白 …………… 2個
砂糖 …………… 30g
薄力粉 …………… 60g

【クリーム】

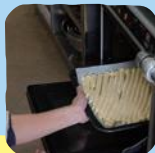
水切りヨーグルト …… 200~220g ヨーグルト400gを水切りする。
生クリーム …………… 200g 砂糖を加えて8分立てに泡立てる。

砂糖 …………… 40g
インスタントコーヒー …… 1g お湯80ccで溶かす。

砂糖 …………… 10g
いしり …………… 10g

バナナ …………… 100g(1本) 輪切りにする。

【トッピング】 ココア …… 適量



作り方

- 1 ボウルに卵黄を入れ泡立て器でほぐし、砂糖を加え白っぽくなるまですり混ぜる。
- 2 別のボウルに卵白を入れ泡立てる。角が立ったら砂糖を加えさらに泡立てる。全体につやが出て、しっかり角が立つメレンゲを作る。
- 3 ①のボウルにメレンゲを1/3量を加え、ボウルを回転させながら、すくい上げるようにして混ぜ合わせる。
- 4 ふるった薄力粉を全体に散らすようにふり入れる。メレンゲ同様、下から上へすくい上げるようにして混ぜ合わせる。
- 5 残りのメレンゲを加え、むらなく混ぜ合わせる。
- 6 ⑤を、丸口金をつけた絞り袋に入れ、オープンシートを敷いた天板1枚に絞り出す。
- 7 170°C(要予熱)のオーブンで10分焼き、冷ます。 ⑧水切りヨーグルトと泡立てた生クリームを混ぜ合わせる。
- 9 焼き上がって冷ましたビスキュイを、型の底の大きさに合わせてカットする。
- 10 インスタントコーヒー液に、砂糖、いしりを加え、⑨に刷毛でぬってしみこませる。
- 11 グラスの底にビスキュイを敷き、バナナを置いた上に⑧を盛って平らにならし、冷やして味をなじませる。仕上げにココアをふる。



いしり・いしるは石川県の奥能登で古くから作られている発酵調味料です。独特の風味とうま味があります。同じ発酵食品のヨーグルトを使ったティラミスに少量使うことでコクを生み甘味を引き立ててくれます。味わい深い「さかなデザート」が実現しました！

つみれときのこのアヒージョたこ焼き器を使って

レシピ提供：北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科 ミッション食育グループ

◆材料 作りやすい分量

めぎす 130 g

卵白 30 g(卵1個分位)

塩 3 g

【きのこ(エリンギ、しめじなど) 2パック

ワイン、オリーブ油 少々

にんにく 1かけ

とうがらし 1本

塩 3 g

オリーブ油 100 g

グレープシード油 50 g

バケツ 好みの量(1/2本～1本)

3枚におろし、皮を取る。

小さく切り、ワイン蒸しかオリーブ油で炒めて火を通す。

みじん切り。

小口切り。

小さく切る。



作り方

- 1 つみれを作る。めぎす、卵白、塩を混ぜ、フードプロセッサーかすり鉢ですり身にし、小さくまとめて沸騰したお湯でゆでる。
 - 2 オイルを作る。フライパンに、にんにく、とうがらし、塩、オリーブ油、グレープシード油を入れて混ぜ、加熱する。にんにくの香りが立って、塩が溶けたらOK。
 - 3 つみれ、火を通したきのこ、バケツをつまようじやピックに刺す。
 - 4 たこ焼き器にオイルを穴の1/3～1/2ずつ注いで温め、③の材料をくぐらせていただく。
- ★安全面(油の温度管理、材料の完全な加熱)を考えて、材料はあらかじめ加熱し、オイルもあらかじめ作っておき、温かいオイルに材料をくぐらせてすぐいただく形にしました。やけどや油の過熱に気を付けて、楽しみましょう！



メギス(ニギス)は石川県が漁獲量No.1です。旬の時期にはあぶらがのって、甘味やうま味が増します。つみれにしてアヒージョでいただくことで、見た目もカワイイ、若い世代にも好まれ、パーティにも合うさかな料理となりました！