



☆ 最優秀賞 ☆

## タイポンカツ麦タルソース



### 栄養価(1人分)

エネルギー 441kcal  
たんぱく質 26.4g  
食塩相当量 1.5g

### ☆アピール☆

宇和島の麦みそはタルタルソースに入れてもおいしい。

### ●コツ●

鯛はポンジュースに漬け込むこと。

### 【材料 2人分】

鯛4切れ(200g) 塩・こしょう少々  
ポンジュース30cc 小麦粉・卵・パン粉各適量  
A【ゆで卵(みじん切り)1個 玉ねぎ(みじん切り)20g  
パセリ(みじん切り)少々 麦みそ小さじ1 マヨネーズ大さじ3】  
揚げ油適量

### 【作り方】

- ①鯛切り身に塩・こしょうをし、ポンジュースに漬け込む。
- ②①に小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけ、揚げ油で揚げる。
- ③Aを全て混ぜ合わせ、麦タルソースを作り、②にかけていただく。



☆ 優秀賞 ☆

## 万能ソース(2種)



ソースのみ	(ネギ)	(麦みそ)
エネルギー	38kcal	33kcal
たんぱく質	0.9g	1.4g
食塩相当量	1.9g	1.5g

### ☆アピール☆

魚全般に合います。調理法は、フリッターがおすすめ！（ムニエルやフライ、天ぷら等でもOK）

### 【ネギソース 2人分】

濃口しょうゆ 大さじ1  
酢 大さじ1  
上白糖 大さじ1  
ゴマ油 少々  
きざみねぎ 大さじ3  
おろししょうが 適量

### 【麦みそソース 2人分】

宇和島の麦みそ 大さじ1弱  
牛乳 大さじ2~4  
ゆずこしょう 小さじ1  
上白糖 適量

### 【フリッター材料 4人分】 ※衣は作りやすい量

魚切り身4切れ 塩・こしょう少々 片栗粉適宜  
衣【小麦粉1カップ 片栗粉大さじ2 ベーキングパウダー小さじ1  
水150cc サラダ油大さじ2】 揚げ油適量

### 【作り方】

- ①魚に軽く塩、こしょうしておく。
  - ②ボールに衣の粉類を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。水を全量加え、なめらかになったら、サラダ油を少しずつ加えながら、泡立て器で混ぜる。ラップをして、冷蔵庫で30分程度休ませる。（フリッターの衣）
  - ③①の魚に片栗粉を薄くまぶして、②の衣をつけ、揚げ油で揚げる。
- ネギソース、麦みそソースの材料は、それぞれ合わせてよく混ぜる。  
できあがったフリッターにソースを添える。



☆ アイデア賞 ☆

魚すり身のきんちゃく煮



栄養価(1人分)

エネルギー	174kcal
たんぱく質	13.9g
食塩相当量	1.6g

●コツ●

最後に汁にとろみをつけて、あんを  
かけます。

【材料 2人分】

魚すり身(アジ、かます等) 100g    すし揚げ2枚  
昆布 20cm    ごぼう 10cm    グリンピース大さじ2  
片栗粉大さじ2    塩少々  
A【砂糖大さじ1    しょうゆ大さじ2    酒大さじ1    水 300cc】  
片栗粉(とろみ用) 適量

【作り方】

- ①魚はすり身にする。
- ②ごぼうは皮をむき、おろし器ですりおろす。
- ③グリンピースは洗っておく。
- ④①②③を合わせ、塩と片栗粉も加え、2つに丸める。
- ⑤昆布は水で戻し、縦2cm巾に長く切っておく。
- ⑥すし揚げは1か所、口を広げて④を1つずつ詰める。
- ⑦口を⑤の昆布でしばり、残った昆布は結び昆布にする。
- ⑧鍋にAの調味料を煮立て、⑦を煮含める。
- ⑨器に盛って、汁は水溶き片栗粉でとろみをつけてあんにし、仕上げにかける。



♪ 入選 ♪

## 家でも簡単真鯛を使ったグラタン



### 栄養価(1個分)

エネルギー 183kcal  
たんぱく質 8.6g  
食塩相当量 2.0g

### ☆アピール☆

残りもののシチューからでも作れます。  
宇和島でとれる魚や季節の食材を使ってもOK 作り方も簡単！  
残りもの等でできることから、家庭の食費にもやさしく、お子様向けや、ちょっとした来客の一品にも最適！

### 【材料 ココット型4個分】

鯛の切り身 90g      塩・こしょう少々      油適宜  
さつまいも 1個      シチューの素 3人前      ミックスチーズ 40~60g

### 【作り方】

- ①切り身は一口大に切り、塩・こしょうしてフライパンで焼く。
- ②さつまいもは皮をむき、一口大に切って水に浸してアクをとった後、やわらかくゆでる。
- ③別の鍋にお湯を沸かし、②のさつまいもとシチューの素で、さつまいもシチューを作る。
- ④ココット型にシチュー、鯛の身、シチューの順に入れ、その後、ミックスチーズを上に乗せ、180℃のオーブンで5分程度焼き、完成。



♪ 入選 ♪

## タイと野菜のとろけるチーズ焼き



### 栄養価(1人分)

エネルギー 242kcal

たんぱく質 16.5g

食塩相当量 1.0g

### ☆アピール☆

子どもの好きなとろけるチーズを加え、子どもも大人もおいしく食べられる料理にしました。

### 【材料 2人分】

タイ(刺身用) 100g 塩・こしょう少々 白ワイン(料理酒) 大さじ1  
玉ねぎ 30g パプリカ(赤) 30g パプリカ(黄) 30g アスパラ 30g  
スイートコーン(冷凍) 30g しめじまたはマッシュルーム 15g  
とろけるチーズ 40g 粉チーズ適量  
サラダ油またはオリーブ油大さじ1 ※アルミホイル 30cm×2枚

### 【作り方】

- ①タイは一口大に切る。(1人分5、6切れ位)タイに塩、こしょう、白ワインをふりかけておく。
- ②玉ねぎ、パプリカは細切りにする。アスパラは斜め切り、しめじは小房に分ける。
- ③アルミホイルを広げ、真ん中に薄く油を引く。
- ④③に①のタイをのせ、その上に玉ねぎ、しめじ、パプリカ、スイートコーン、アスパラの順にのせる。最後にとろけるチーズをおく。アルミホイルで包み込み、口はしっかり止める。
- ⑤250℃のオーブントースターで10~12分焼く。上のホイルをあけて、粉チーズをふり、ふたをあけて3分焼く。※魚焼きグリルでも出来ます。



## ♪ 入選 ♪

## ブリ大根餃子



### 栄養価(1人分)

エネルギー 567Kcal

たんぱく質 25.2g

食塩相当量 1.8g

### ☆アピール☆

宇和島餃子として、お肉ではなくお魚で考えました。冬はブリ大根をよく作ると思いますが、子どもにはあまり人気がないので、目先を変えてぎょうざの皮に包んで焼きました。

### 【材料 2人分】

ブリ（鰯でも可）正味 150g      大根 50g      オクラ 25g  
水煮大豆 25g   椎茸 20g   乾燥ひじき 5g（⇒戻す）   レンコン 50g  
ぎょうざの皮 20枚程度      油、米粉、水各適量  
◎ブリ大根から作成の場合〔ブリ大根の煮汁〕  
水 125cc   酒 25cc   醤油 30cc   きび砂糖 30g   みりん 25cc

### 【作り方】

- ①ブリ大根を作る。魚を骨のない状態にし、適当に小さく切る。大根はスライスすると時短になる。煮汁で10分位煮て、火を止めてから味を落ち着かせる。
  - ②①のブリ大根の汁けをザルできり、ペーパータオルで汁けをふき、粗めのみじん切りにする。
  - ③オクラ、椎茸、ひじき、大豆も同様に切る。
  - ④レンコンはすりおろす。
  - ⑤②③④全部合わせて、餃子の皮で包む。
  - ⑥フライパンに油を熱し、焼く。焼き色がついたら、水溶き米粉を餃子の上に回しかけ、パリパリになるまで加熱する。
- ※ブリ大根の残りものがあれば、それを利用して作りましょう。