

【海の部門】

最優秀賞



【料理名】

鯛とマーマレードの韓流風

【材料】(2人分)

【作り方】

鯛の切り身	150g
塩・こしょう・酒	各少々
おろしにんにく	
A	
マーマレード	50g
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
こしょう	少々
豆板醤	少々
おろしにんにく	少々
ルツリキュール (ブランデー)	適宜
オリーブ油	大さじ1
片栗粉	適量
B	
ピーマン	1個
パプリカ(赤・黄)	各 1/2 個
レタス	2枚
人参	6cm

- ①鯛に塩、こしょう、酒をふってしばらく置く。水分をとり、にんにくのすりおろし半分を鯛にすりこむ。片栗粉を薄くまぶす。
- ②Bの野菜は短冊切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、鯛をフライ返しで焼き色がつくまで両面焼く。
- ④合わせたAを回しかけ、仕上げに洋酒をたらしてひと煮立ちさせて、鯛を器に盛る。
- ⑤②の野菜を④の残りのソースに入れて軽く炒め、鯛の上に色よく盛りつける。

【地場産物】 鯛

【氏名 (ペンネーム)】 山崎 優子

【ヘルシーアピール】

鯛の上に色良く盛りつける野菜は地物を使い、マーマレードと豆板醤の組み合わせが好評だった。

【海の部門】

優秀賞



【料理名】

たちから丼

【材料】（2人分）

【作り方】

太刀魚 (切り身 10cm)	1/2尾分 (4切れ)
片栗粉	適量
揚げ油	適量
(たれ)	
焼肉のたれ	適量
砂糖	適宜
みりん	適宜
レタス	2~3枚
トマト	1/2個
ごはん	適宜

- ①太刀魚のハクを包丁の背で取る。
- ②3枚におろし腹の部分は切り取り、10cm幅に切る。
- ③片栗粉をまぶして油できつね色に揚げる。
- ④焼肉のたれをフライパンで弱火にかけ、砂糖、みりんを加えて混ぜる。
- ⑤揚げた太刀魚をたれの入ったフライパンに入れ、フライ返して素早くからめる。
- ⑥せん切りにしたレタスを丼のごはんの上に敷き、たれを少しかけ、くし型に切ったトマトを添える。

【地場産物】太刀魚

【氏名 (ペンネーム)】 横山 忍

【ヘルシーアピール】

太刀魚の身は白身で淡白なうえ、三枚におろすと骨も無く食べやすい。子どもが好む焼肉のタレにしたなら魚をたくさん食べてもらう事ができる。キャベツよりもレタスの方が熱が加わっても歯ごたえが良いので、レタスに。

【海の部門】

アイデア賞



【料理名】

(和風) 宇和海
パエリヤ

【材料】(4人分)

【作り方】

米	2カップ	<p>①米は洗ってざるにあげておく。</p> <p>②いか、えびは下処理をして、魚も同じ位の一口大にする。玉ねぎはみじん切り、ねぎは小口切り、みかんはくし切りにする。</p> <p>③フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。いか、えび、魚を加えさっと炒める。塩・こしょう・コンソメを入れる。</p> <p>④あさりと酒も加え、ふたをして蒸し煮する。</p> <p>⑤④の蒸し汁とみかんジュースで480ccのスープを作る。</p> <p>⑥土鍋に米とスープを入れて強火にかける。沸騰したら弱火にして15分位炊く。</p> <p>⑦炊きあがったらごはんの上に魚介類とみかんをのせて10分蒸らし、ねぎを散らす。</p>
いか	各100g程度	
えび		
あさり		
ぶり		
鯛	100g	
玉ねぎ		
ねぎ		
みかん	適宜	
みかんジュース	1個	
酒	蒸し汁とで480cc	
塩・こしょう	50cc	
顆粒コンソメ	少々	
サラダ油	小さじ1/2	
	大さじ1	

【地場産物】 宇和海の魚介類

【氏名(ペンネーム)] 藤堂 深雪

【ヘルシーアピール】

宇和海産の新鮮な魚介と地産の100%みかんジュースを使用しました。家庭にパエリヤ用パンをそろえている方は少ないと思い、土鍋でパエリヤを思いつきました。米は炒めず、本来のにんにく、トマトの代わりにみかんを使ったので、和風パエリヤと名付けました。食材もシンプルにし、海の香りを重視しました。量を増やせば、おもてなし料理の一品にもなります。

【海の部門】

佳作



【料理名】

鯛とレタスの レンジ蒸し

【材料】（2人分）

【作り方】

鯛

140g

①鯛を刺身様に切る。

レタス

2~3枚

②①にAを振り、しばらく置く。

玉ねぎ

1/4個

③その間に玉ねぎは薄くスライス、パプリカは細切り、しめじは石づきを除き小房に分ける。

パプリカ
(赤・黄)

各 1/4 個

しめじ

1/4 房

④②をレタスで巻く。

A
味塩こしょう
酒

各少々

⑤耐熱皿に玉ねぎを広げて、その上に③と④を色どり良く並べる。

B

ゆずポン酢
オリーブオイル
一味唐辛子

大さじ 1/2
大さじ 1/2
少々

⑥⑤にラップをし、電子レンジで5分程加熱する。

⑦Bを合わせたタレを付けて食べる。

【地場産物】 鯛

【氏名 (ペンネーム)】 (宇和海♡)

【ヘルシーアピール】

魚と野菜が一度にとれ、色どりも良い。野菜は季節によって色々と変えて楽しめると思います。地元の養殖鯛をたくさん食べてほしいと思い、考えました。

【海の部門】

佳作



【料理名】

醋ぶり

【材料】（4人分）

ぶり	200g
人参	100g
玉ねぎ	大1個
ピーマン	3個
赤パプリカ	2個
干しいたけ	5枚
A	
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
しょうが汁	小さじ1
B	
卵白	1/2個分
片栗粉	大さじ4
水	大さじ1/2
C	
砂糖	大さじ5
しょうゆ	大さじ4
酢	大さじ4
ごま油	小さじ2
片栗粉	大さじ2
炒め油・揚げ油	適宜
※干しいたけの戻し汁使用	

【作り方】

- ①ぶりを1.5cm位の角切りにして、Aの下味の調味料の中で味をなじませる。
- ②人参は乱切りにし固ゆでに、干しいたけは戻して4つ位に切る。他の野菜も切る。
- ③①にBを合わせた衣をまぶし、揚げ油でカラリと揚げる。
- ④中華鍋に油少々を熱して野菜を炒め、干しいたけの戻し汁カップ1を加える。
- ⑤煮立ったらCを加えてしばらく煮て、③を加える。
- ⑥再び煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、ごま油を落として仕上げる。

【地場産物】 ぶり・自家菜園物

【氏名（ペンネーム）】 （奥南組）

【ヘルシーアピール】

地元でよく頂いたりするブリ等、冷蔵庫で忘れそうな食材を使い、子どもから高齢者まで、誰でもなじみのある味付けを考えた。野菜は自家菜園でとれた物を使えるので良い。

【海の部門】

佳作



【料理名】

すりみと野菜の あげロール

【材料】（6人分）

【作り方】

白身すりみ	500g	<p>①人参、さやいんげんは1cm角にし、さっとゆでる。れんこんはあらみじんじんに切る。</p> <p>②油揚げは油抜きし、長い一辺を残して、残り三辺の端を包丁で切り、手で1枚に開く。</p> <p>③すりみに卵とAを入れてよく混ぜる。①とコーンも加え、混ぜ合わせる。</p> <p>④まきすにラップを広げ、油揚げの裏面を上にして横長にして置く。</p> <p>⑤すりみの1/3量をのせて巻きずしのように巻く。同じ要領で3本巻く。</p> <p>⑥全体をラップで包み、両端をねじって、蒸し器で30分程度蒸し、冷まして切る。</p>
油揚げ	3枚	
卵	1～2個	
人参	50g	
コーン	50g	
さやいんげん (ミックスベジタブルでも可)	30g	
れんこん	小1節 (100g)	
A		
塩	少々	
こしょう	少々	
砂糖	適量	
片栗粉	適量	
レタス	(添え)	

【地場産物】 すりみ

【氏名 (ペンネーム)】 山崎 優子

【ヘルシーアピール】

すりみのカルシウムと野菜のビタミンが同時にとれます。野菜は季節のものを入れるといいです。