



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～



市場の生鮮食品が当たる
アンケートに答えよう!

魚食についてのアンケートにご協力をお願いします。

ご回答いただいた方の中から抽選で10名様に徳島市中央卸売市場の“お楽しみボックス”をお送りします。アンケートはQRコードから回答できます。ぜひご応募ください。

締切日2021年3月22日まで



レシピ制作のきっかけ

魚食の普及

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、ショウガで魚が苦手な人にもお勧め!!



材料(4人分)

サバ(切り身) ……120g	チーズ ……40g
サケ(切り身) ……120g	「タレ」 食酢 ……小さじ2
ギョウザの皮 ……24枚	濃い口しょうゆ ……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	「タレ」 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	

胃の痛み改善に効果!



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。
- 4 ギョウザの皮に③を置き、中央にチーズを入れて包む。(①〜③はフードプロセッサーを使って時短しよう)
- 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。オーブントースターで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	食物繊維総量/2.5g	カルシウム/118mg
鉄/1.5mg	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版(七訂)による計算値]

タチウオの 青じそロールカツ



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。



材料(4人分)

タチウオ(3枚おろしにしたもの) ……………小さいもの1尾分	薄力粉……………小さじ2
塩……………小さじ1/2	衣卵……………1/2個
こしょう……………少々	パン粉……………カップ1/2
青じそ……………8枚	揚げ油……………適宜
スライスチーズ……………4枚	スタチ……………2個

たっぷりの
カロテンで
生活習慣病予防に



作り方

- 青じその軸を取り、水気を拭き、1枚を縦に半分に切る。
- スライスチーズは1枚を半分に切る。
- タチウオを15〜20cm長さに切って、塩・こしょうをする。
- 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。

- 薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- 180°Cの揚げ油で2〜3分こんがり揚げげる。
- 器に盛り、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	食物繊維総量/0.3g	カルシウム/118mg
鉄/0.4mg	ビタミンD/11.3μg	食塩相当量/1.0g

サバのパプリカ詰め



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！



材料(4人分)

サバ……………小1尾(240g)	パプリカ(赤、黄、オレンジなど) ……………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……………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

美容食としても注目！



作り方

- 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。
- パプリカはそれぞれ2cm幅の輪切りにする。
- たまねぎはみじん切りにする。
- 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。

- 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。
- 鉄板にのせて、200°Cのオーブンで15分焼く。
- 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	食物繊維総量/1.8g	カルシウム/28mg
鉄/1.2mg	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



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

- 1 サワラは軽く塩、こしょうをしておく。
- 2 たまねぎは薄切りにする。ピーマンは薄い輪切りにする。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 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。
- 6 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。

材料(4人分)

サワラ(切り身) ……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
青ピーマン ……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



- 7 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。
- 8 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。電子レンジで柔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。
- 9 ⑤を器に盛り、付け合わせを添える。

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	食物繊維総量/3.2g	カルシウム/146mg
鉄/1.3mg	ビタミンD/5.6μg	食塩相当量/2.0g

タラとレンコンの はさみ揚げ



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。



※写真は2人分です。

作り方

- 1 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。
- 2 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。
- 3 長ネギ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。
- 4 ③をレンコンの大きさに合わせて、円形にする。
- 5 薄力粉と卵黄、水を混ぜ合わせて衣を作る。



材料(4人分)

レンコン ……240g	薄力粉 …… 大さじ4
タラ ……4切れ(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
長ネギ ……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	濃い口しょうゆ …… 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	

- 6 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。
- 7 160℃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。
- 8 付け合わせをつくる。ブロッコリーを小房に分けてゆで、しょうゆとニンニクで調味し、かつお節で和える。
- 9 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。

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	食物繊維総量/5.0g	カルシウム/91mg
鉄/1.7mg	ビタミンD/1.1μg	食塩相当量/2.0g

サケの梅しそ チャーハン



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。



材料(4人分)			
サケ	4切れ (280g)	梅干し	2個
酒	大さじ1強	濃い口しょうゆ	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	茶碗4杯 (600g)		



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。

エネルギー/514kcal	たんぱく質/21.9g	脂質/18.1g
不飽和脂肪酸/12.6g	食物繊維総量/1.7g	カルシウム/116mg
鉄/2.5mg	ビタミンD/11.0μg	食塩相当量/1.7g

ぶりカツ丼



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！



材料(4人分)			
ぶり(切り身)	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
衣 卵	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	茶碗4杯分 (800g)
たまねぎ	中1個	三つ葉	8本



作り方

- 1 ぶりは塩・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を入れて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	食物繊維総量/1.7g	カルシウム/67mg
鉄/2.9mg	ビタミンD/7.8μg	食塩相当量/2.0g

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
テクニック!

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、ワインを適量使いましょう。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!

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。目のうらがわには「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。

血合肉(ちあいにく)

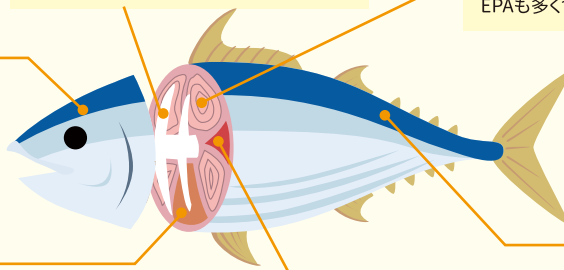
内臓と並んでビタミンなどが豊富です。コレステロールの吸収を抑えるタウリンや赤血球の構成成分である鉄分のほとんどがこの部分に含まれています。

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。

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