

かんたん♪ お手軽♪ おいしい♪ さかなレシピ集



海に囲まれた日本は、豊かな海の恩恵を受けて魚食文化が発展してきましたが、近年は若年層を中心に急速に「魚離れ」が進行しています。

残念ながら、学校給食でも魚を使った献立の残りの多いのが現状です。

敬遠されがちな魚料理ですが、そんなイメージを一掃する【かんたん♪ お手軽♪ おいしい♪ さかなレシピ】を紹介します！！ご応募いただいたレシピの他、給食で大人気の魚メニューもご紹介しています。この機会に、ぜひご家庭でお試ください。

さかなパワーに注目！！

たんぱく質 カルシウム ドコサヘキサエン酸 エイコサペンタエン酸 DHA・EPA



身の部分に多く含まれ、血や筋肉をつくる！



骨ごと食べられる魚に多く含まれ、骨・歯を丈夫に！



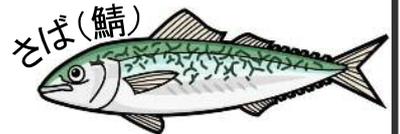
青魚に多く含まれ、DHAは脳の働きをスムーズに！EPAは血をサラサラに！



さかなレシピ たくさんのご応募ありがとうございました！！

応募レシピ：金子 様

さばの立田揚げ



材料(4人分)

さば(半身)	...	4切(400g程度)	
A	醤油	...	大さじ1と1/3
	酒	...	大さじ2
	根生姜	...	1片
	片栗粉	...	適量
	揚げ油	...	適量
マヨネーズ	...	適宜	

- ① さばは骨を抜き、1.5cm程度にそぎ切りにする。
- ② Aの調味料を合わせ、すりおろした根生姜を加えて漬け汁を作り、①のさばを漬け込む。

少し時間をおくと味がなじみおいしくなります。

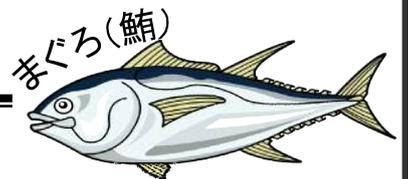
- ③ ②のさばの汁気を取り、片栗粉をまぶす。180℃の油で揚げる。
- ④ お好みでマヨネーズを添える。



鶏肉の唐揚げが大好物の現代っ子に！食感もやわらかく、味も似ているので子供も大好き！！

応募レシピ：石井 友美 様

ツナの人参サラダ



材料(4人分)

人参	...	1と1/2本	
ツナ缶(ノンオイル)	...	2缶(140g)	
A	酢	...	大さじ1
	はちみつ	...	小さじ1
	塩	...	少々
	こしょう	...	少々
	オリーブオイル	...	大さじ1

- ① 人参を細切りにする。
- ② ①の人参に塩を少々(分量外)を加え、軽くもむ。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせる。そこに、②の塩もみした人参とツナ缶を汁ごと加えて和える。人参がしんなりしたらできあがり。

ツナ缶を汁ごと入れるのがポイント！レモン汁を少量加えると、さわやかな風味に仕上がるので、試してみてくださいね♪



子供たちはもりもり食べます！お弁当のおかずにも、パンにも合う我が家の定番メニューです！！

応募レシピ：五十嵐 奈緒 様

カジキの生姜焼き丼

カジキ (梶木)



材料(4人分)

メカジキ	… 4切
	(約 280g)
塩(臭み取り用)	… 少々
塩・こしょう	… 少々
薄力粉	… 大さじ1
醤油・砂糖・酒	… 各大さじ3
根生姜	… 1片
サラダ油	… 大さじ1
卵黄	… 4個
マヨネーズ	… 適量
万能ネギ	… 適量
刻みのり	… 適量

- ① メカジキに塩をふって10分置き、水分をよくふき取る。そぎ切りにして塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- ② 醤油、砂糖、酒、すりおろした根生姜を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、①を焼く。両面焼けたら②をまわしかける。
- ④ どんぶりに御飯を盛り、③、卵黄、マヨネーズ、万能ネギ、刻みのりの順に、盛りつける。

生姜の風味と卵のまろやかさが絶妙！



応募レシピ：五十嵐 奈緒 様

あじの梅しそロール

あじ(鱈)



材料(4人分)

あじ(三枚おろし)	… 6尾分
梅肉ペースト	… 20g
青じそ	… 15枚
薄力粉	… 適量
卵	… 適量
パン粉	… 適量
揚げ油	… 適量
大根(おろし用)	… 100g
ポン酢	… 適量



- ① あじの臭みをとるためにキッチンペーパーで身の水分をよくふき取る。
- ② あじに梅肉ペーストを塗り、青じそをのせて、くるくると巻いてつまようじで固定する。
- ③ 薄力粉→溶き卵→パン粉の順につけて、170~180℃の油で揚げる。
- ④ 大根おろし+ポン酢につけていただく。



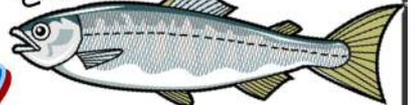
梅肉ペーストがない場合、梅干しの種を取り除き、包丁で叩いてペースト状にしたものでも代用できます！

※ 梅肉の塩分によってポン酢は加減してください。

応募レシピ：高橋 喜江 様

ごちそう鱈団子の

さけ(鮭)



あったかスープ

材料(4人分)

れんこん	… 200g
甘塩鮭	… 3切(約 300g)
きくらげ	… 大さじ1
小松菜	… 2株
鶏がらスープの素	… 小さじ2と1/2
A 酒	… 大さじ2
水	… 900ml
B 片栗粉	… 大さじ1
みりん	… 大さじ1
塩・こしょう	… 少々
長ねぎ	… 5cm
塩	… 少々

- ① れんこんの皮をむき、ビニール袋に入れてめん棒でたたいて、粗くつぶす。
- ② 鮭の皮と骨を取り、2~3cm 幅に切ってフードプロセッサーにかける。
- ③ きくらげを水で戻して、みじん切りにする。
- ④ 小松菜を茹でて、3~4cm に切る。長ねぎは白髪ねぎにする。
- ⑤ ボウルに①~③を入れBを加えてよく混ぜ、直径3cm程度の団子を作る。
- ⑥ 鍋にAを煮立たせ、⑤の団子を加えて、浮き上がってきたら塩で味を調べて器に盛り、④の小松菜と白髪ねぎを添える。

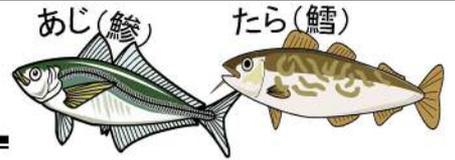


鮭とれんこんを粗つぶし(すり身の手前)にすることで、白濁したスープに浮いた団子の食感とスープの甘みを味わえます！

①もフードプロセッサーを使う場合には、れんこんのざく切りを入れてON・OFFを2~3回繰り返して、鮭を入れて再度ON・OFFを何度か繰り返すと手早く上手に出来ます！



越谷ねぎ入りふわふわ揚げ



材料(4人分)

生たら	...	200g
あじ	...	100g
木綿豆腐	...	100g
越谷ねぎ(長ねぎ)	...	1本
卵	...	1/2コ
根生姜	...	1片
白味噌	...	小さじ2
酒	...	小さじ2
醤油	...	小さじ2
砂糖	...	小さじ1
片栗粉	...	大さじ2
揚げ油	...	適量

- ① 魚は、皮と骨を取り除き、粗く刻んでフードプロセッサーにかける。
- ② ①に水切りした豆腐を加えて混ぜ、卵、すりおろした根生姜、Aの調味料を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②にみじん切りにした越谷ねぎを加えて、形を丸く整え、170℃の油で揚げる。



魚のすり身に豆腐が加わると優しい口当たり！
動物性と植物性たんぱく質の両方がとれてgood!!

みんなが集まったとき、たくさん作って皆でワイワイと食べるのもいいですね！



給食のメニューより

材料(4人分)

ぶり	...	4切
酒	...	小さじ1/2
根生姜	...	少々
片栗粉	...	適量
揚げ油	...	適量
砂糖	...	大さじ2弱
醤油	...	大さじ1
みりん	...	小さじ1
水	...	大さじ1
万能ねぎ	...	大さじ1

ぶりの角煮



- ① ぶりを2cm程度の角切りにし、酒とすりおろした根生姜で下味をつける。
- ② ①の水気をふきとって、片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ③ Aの調味料を合わせて加熱し、たれを作る。
- ④ ②に③のたれを和えて、仕上げに小口切りにした万能ねぎを散らす。

甘辛い味付けで、ごはんが進む一品！



給食のメニューより

材料(4人分)

はまぐり	...	8コ
木綿豆腐	...	1/2丁
長ねぎ	...	1/2本
人参	...	1/4本
なると	...	1/5本
干椎茸	...	3枚
糸三つ葉	...	少々
うすくち醤油	...	大さじ2
塩	...	少々
かつお節	...	15g
水	...	800ml

はまぐりのうしお汁



- ① はまぐりは、砂抜きしてから流水でこすり洗いする。干椎茸は、水かぬるま湯に入れて戻す。
- ② 沸騰した湯にかつお節を入れ、再び沸騰したら火を止める。そのまま1~2分待ち、かつお節が沈んだら、濾してだし汁を作る。



だしを取るときには、再沸騰したらすぐ火を止める！
沸騰させているとかつお節のえぐみが出てきてしまうので注意!!

- ③ 豆腐は1cm角のさいの目切り、長ねぎは小口切り、人参は細千切り、なるとは斜めスライス、干椎茸は2~3mm程度のスライス、糸三つ葉は3cmくらいの長さそれぞれ切る。
- ④ ②のだし汁に干椎茸の戻し汁を入れて、中火にかける。沸々としてきたら、はまぐりを入れ、殻が開いたら丁寧にアクをとる。
- ⑤ 人参、なると、干椎茸を入れて煮る。
- ⑥ 人参が柔らかくなったら、豆腐、長ねぎを加えて煮る。うすくち醤油と塩で味を調え、糸三つ葉を上に乗らす。

顆粒だしとは違うだし本来の旨味がたっぷりの味わい月
ぜひお祝いのときにいかが
でしょうか？



給食のメニューより

材料(4人分)

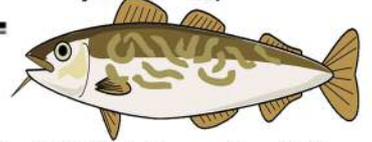
生たら	…	400g
片栗粉	…	適量
揚げ油	…	適量
長ねぎ	…	1/2本
根生姜	…	1片
にんにく	…	1片
サラダ油	…	小さじ1
砂糖	…	小さじ1
トマトケチャップ	…	大さじ5
豆板醤	…	少々
水	…	大さじ3

たらのチリソース



たらのかわりに、他の白身魚やえび、いかなどでもおいしく作れます！

たら(鱈)



- ① たらを1.5cm~2cm角に切り、片栗粉をまぶして、170~180℃の油で揚げる。
- ② フライパンにサラダ油をひき、みじん切りにした長ねぎ、根生姜、にんにくを入れ、炒める。
- ③ ②にAの調味料を入れて味を調べ、①を和える。

給食のメニューより

材料(4人分)

冷凍ロールいか	…	250g程度
醤油	…	大さじ3
酒	…	大さじ2
生姜汁	…	小さじ1
片栗粉	…	適量
揚げ油	…	適量

いかのかりん揚げ

- ① いかの両面に浅く切り目を入れ、約2cm×3cm程度の短冊切りにする。(大きさは好みでOK)
- ② Aの調味料を合わせて漬け汁を作り、①のいかを入れ、2時間程度漬け込む。
- ③ ②のいかの水分をキッチンペーパーなどでよくふき取ってから、片栗粉をまぶす。180℃の油で揚げる。浮いてきたら、油をよく切る。



いかが苦手な人でも、箸が進むメニューです。カレー粉をまぶして、揚げてもおいしい！



生のいかから調理する時は、皮をよくむいて使用してください。そうしないと、揚げた時に油がはねて危険！この手間が大切！

給食のメニューより

材料(4人分)

あじ	…	4尾
砂糖	…	大さじ3
みりん	…	大さじ2
醤油	…	大さじ2
レモン果汁	…	小さじ2
水	…	大さじ3
片栗粉	…	小さじ2
根生姜	…	適量

あじさっぱり煮



- ① 小あじなら、ぜいごと内臓を取って水洗いしそのまま使用。大きめなら3枚におろして、切身を使用する。
- ② Aの調味料を鍋に入れ、煮立たせる。
- ③ ①の下処理の済んだあじを入れ、弱火から中火にし、落とし蓋をして煮る。
- ④ あじを器に盛り、煮汁に水(分量外)で溶いた片栗粉でとろみをつけ、あじにかけ、せん切りにした根生姜を上のにせる。



圧力鍋で加熱すると、骨ごと食べられます。成長期に必要なカルシウムもばっちり！

塩焼きや干物で食べることが多いあじですが、煮る調理法もおいしいのでオススメ！