学生部門 **最優秀レシピ**

県産水産物料理レシピコンテスト in 山形



紅花のカナガシラ茶漬け

材料【4人分】

かながしら …… 2尾
塩、こしょう …… 適量
オリーブオイル … 適量
にんにく …… １個
べに花 …… 少々
コンソメ …… ２個
水 …… 600cc
トマト …… １個
人参 …… 80g
たまねぎ …… 80g
トマトペースト … 20g
黒豆茶 …… 200cc
生ハム …… 4枚
もち麦と米 …… 200g

作り方

1.カナガシラのうろこを取り、３枚おろしにし、骨抜きをする。

2.人参、たまねぎはスライスにし、フライパンにオリーブオイルをしいて、トマト、ニンジン、たまねぎを炒める。

3.２に火が通ったらトマトペースト、コンソメ、塩、こしょうを入れ味を調える。

4.３の汁に炊いたもちむぎごはんをつける。

5.黒豆茶と生ハムを細かくちぎって浸しておく。

6.１のカナガシラ両面に塩コショウ・紅花の半量をふりかけ、オリーブオイルをしいたフライパンににんにくを入れ、焼く。そらないように身を押さえつける。
※アロゼ(加熱中にオリーブオイルなどをスプーンですくい、何度も繰り返しかけること)しながら焼く

7.皿の中心に４を置き、６を置いたら、５をかけ、残りの紅花を散らす。

学生部門

優秀レシピ



金頭フレークの春巻き

材料【2人分】

金頭 …… 3匹
春巻きの皮 …… 4～5枚
しいたけ …… 2個
きくらげ …… 40g
れんこん …… 40g
大葉 …… 4～5枚
酒 …… 小さじ2
醤油 …… 小さじ2
砂糖 …… 小さじ1
塩 …… 少々
ごま油 …… 少々
片栗粉 …… 少々
揚げ油 …… 適量

作り方

1.金頭を3枚におろす。腹骨、中骨もとる。

2.油で炒めフレークにする。

3.しいたけ、きくらげ、れんこんを同じ大きさにみじん切りする。

4.魚と一緒に炒め、酒、醤油、塩、砂糖を入れる。最後にごま油を入れ香りを出す。→粗熱を取る。

5.春巻きの皮と大葉で具材を巻く。

6.160℃くらいの油できつね色になるまで揚げる。一緒に骨も揚げて骨せんべいも作る。

学生部門 優秀レシピ

県産水産物料理レシピコンテスト in 山形



庄内ワニエソのふわもちエソボール

材料【4人分】

ワニエソミンチ …… 120g
たこ焼き粉 …… 120g
全卵 …… 1個
水 …… 300mL
キャベツ …… 50g
玉ねぎ …… 30g
にんじん …… 20g
枝豆 …… 30g
（だだちゃ豆推奨）
水研魚醤 …… 少量
（仕上げ用）
油 …… 適量
（プレートに薄く塗る）

作り方

1.キャベツ・玉ねぎ・にんじんをみじん切りにし、枝豆は粗く刻む。

2.たこ焼き粉・卵・水を混ぜ、1の野菜を加える。

3.たこ焼き器を十分に温め、油を薄く塗って生地を流し入れる。※生地を少し残しておく。

4.ワニエソミンチを全体にほぐして入れ、残しておいた生地をかけ蓋をする。

5.最初の2～3分は触らず、縁が固まったら返す。
回転させながら焼き色をつける
（焼成15～20分が目安）

6.中心部を75℃で1分間以上加熱し、中まで十分に火を通す。（竹串を刺して透明な汁が出れば焼き上がり）

7.1人前6個を盛り付け、魚醤を表面に少量吹きかける。