

平成22年度 浜のかあさん 料理コンテスト レシピ集



【平成22年度 浜のかあさん料理コンテスト】出品一覧

貢	料理名	団体名	
1	帆立のそぼろ御飯	長万部漁業協同組合女性部	最優秀賞
2	イカの鹿子三色巻き	松前さくら漁業協同組合女性部	優秀賞
3	スケソシャキシャキ揚げ	砂原漁業協同組合女性部	優秀賞
4	鮭の笹寿し	落部漁業協同組合女性部	優秀賞
5	イカの春巻	福島吉岡漁業協同組合吉岡地区女性部	
6	ほていちゃん昆布巻	戸井漁業協同組合女性部	
7	スケソポテトロール	砂原漁業協同組合女性部	
8	寒干しタラのキムチ煮	落部漁業協同組合女性部	
9	甘い初恋揚げた日は？	八雲町漁業協同組合女性部	

団体名については、松前町から長万部町へ漁業協同組合の所在順に記載しています。

■帆立のそぼろ御飯

☆最優秀賞☆



団体名 長万部漁業協同組合 女性部

代表者 小形 恵子
出品者 澁田 美年子、木村 みち子、
高野 幸子、松井 晴枝、星 あつ
小形 文子、中目 良子

【 材 料 】（４人分）

ホタテ（貝柱）	・・・ 350 g	グリーンピース	・・・ 少々
タケノコ	・・・ 100 g	砂糖	・・・ 大さじ 1.5
シイタケ	・・・ 小 4 個	醤油	・・・ 35 cc
タマゴ	・・・ 1 個	塩	・・・ 少々
小梅	・・・ 少々		

【 つくりかた 】

- ① ボイルしたホタテの貝柱を外し、ほぐす。
- ② タケノコを千切りにし、①と炒め、水分がなくなったら調味料を加え、さらに水分がなくなるまで炒める。
- ③ シイタケは砂糖・醤油で煮る。
- ④ タマゴで錦糸卵を作り、グリーンピースと小梅等でご飯の上に飾り付けし完成。

■イカの鹿子 三色巻き

☆優秀賞☆



団体名 松前さくら漁業協同組合 女性部

代表者 中村 ヒデ

出品者 平沼 すみこ、丹羽 千穂子

【 材 料 】 (3～5人分)

真イカ（サイズは自由）	…5尾	小麦粉	…適量
アスパラ（中サイズ）	…5本	塩・コショウ	…少々
角チーズ（プロセス）	…少々	酒	…少々
パン粉	…適量	片栗粉	…少々
人参	…少々	《 タレ 》	
サラダ油	…適量	マヨネーズ	…少々
卵	…適量	トマトケチャップ	…少々

【 つくりかた 】

- ①イカを刺身にするように、内臓を取り皮を剥く。耳側の細い部分は切っておく。
- ②イカの表面に、軽く酒を振り一晩置く。
- ③人参の角切り（5mm～7mm）アスパラを、塩を少々入れたお湯で堅めに茹でる。
- ④チーズを角切り（5mm～7mm）にする。
- ⑤水気を拭いて、縦横5mm間隔で薄く切り目を入れる。（皮側）
- ⑥イカの表面に軽く、塩コショウを振る。
- ⑦イカの内側に片栗粉をふり、人参・アスパラ・チーズを入れ耳側から巻き、爪楊枝2本で止める。
- ⑧小麦粉・溶き卵・パン粉を付けて、ゆっくり低温でキツネ色になるまで揚げる。
- ⑨油切りをした後、一口大に切って盛りつける。
- ⑩マヨネーズ・トマトケチャップを1：1の割合で混ぜて付けダレを作っておく。

※イカは鹿子になっているので、歯の悪い方・子供・お年寄りにも食べやすいと思います。

■スケソシャキシャキ揚げ

☆優秀賞☆



団体名 砂原漁業協同組合 女性部
代表者 河村 喜代子

【 材 料 】（４人分）

スケソウのすり身	・・・ 200 g	塩・コショウ	・・・ 少々
キャベツ	・・・ 中 1／4	片栗粉	・・・ 適量
にんじん	・・・ 小 1 本	砂糖	・・・ 少々
玉ねぎ	・・・ 小 1 個		
パン粉	・・・ 適量		

【 つくりかた 】

- ① キャベツ、にんじん、玉ねぎを千切りにする。
- ② すり身をボウルに入れ、千切りにした野菜を加え混ぜ合わせ、塩、コショウ、片栗粉、砂糖を入れ味付けする。
- ③ 混ぜ合わせたすり身を食べやすい大きさに丸め、パン粉をまぶし、カラッと揚げる。
- ④ 飾りでパセリとミニトマトを添えてできあがり。

■鮭の笹寿し

☆優秀賞☆



団体名 落部漁業協同組合 女性部

代表者 山戸 タジ子

出品者 菊地 房子、荒谷 貞子

佐々木 妙子、藤野 孝子、澤田 美佐

【 材 料 】（４人分）

鮭 . . . 半身
米（うるち米 ５合・もち米 少々）
紅ショウガ . . . ３０切
酢 . . . 少々

砂糖・塩 . . . 少々
酒 . . . 少々
笹葉 . . . ３０枚

【 つくりかた 】

- ① 鮭は塩をして、軽く押しをして水分を抜き三枚おろしにして、骨、皮、ハラスを取り除き冷凍する。
- ② 鮭は解凍し食べやすい大きさに切り、酢に３０分程度漬ける。
- ③ 笹の上に冷やした酢飯と鮭と紅ショウガをのせる。
- ④ 丸い桶などに一枚ずつ積み重ね少々の押せをしてから出来上がり。

■イカの春巻



団体名 福島吉岡漁業協同組合 吉岡地区女性部

代表者 小林 佳子

出品者 鍋谷 栄子、新山 則子

佐藤 久美子、北島 玲子

【 材 料 】

いか（中）・・・２ハイ
人参・・・５０g
玉ねぎ・・・１３０g
春巻きの皮（小）・・・２０枚
グリーンピース・・・適量

A（調味料）

砂糖・・・大さじ２杯
塩・・・少々
コショウ・・・適量
小麦粉・・・２５g

【 つくりかた 】

- ① イカは内臓を取り、フードカッターにかける。
- ② 人参は長さ３cmの千切り、玉ねぎはみじん切り。
- ③ ①と②をよく混ぜて、Aで味付けをし、小麦粉を入れる。
- ④ 春巻きの皮に③を入れて、グリーンピースを加えてクルクルと包んで巻き、油で揚げる。

※春巻きの皮ではなく、のりで巻いても美味しい

イカの春巻（和風）【 材 料 】

いか（中）・・・１パイ
キャベツ・・・６０g
小松菜・・・４０g
にんじん・・・３０g
アスパラ・・・２本
青ナンバン（小）１／２本
大葉・・・１６枚
春巻きの皮（大）８枚

卵・・・１／２
片栗粉・・・少々
塩・・・適量
コショウ・・・少々
からし・・・適量
油・・・適量
水・・・２０cc位

【 つくりかた 】

- ① イカは内臓を取り、皮をむき、足の吸盤を取り除きフードカッターにかけ、水、卵、片栗粉、塩、コショウを入れすり身を作ります。
- ② A キャベツ、小松菜は湯通しをして、きざんで水切りをし、からし、塩で味付けをする。
B にんじん、アスパラは柔らかくなるまで茹で、フライパンで塩、コショウで味付けをし、８等分に切っておく。
C 青ナンバンを千切りにしておく。
- ③ 春巻きの皮に大葉をのせ、すり身をのせ、A・B・Cの順にのせていき、包み込み、油で揚げる。

■ほていちゃん昆布巻き



団体名 戸井漁業協同組合 女性部
代表者 室谷 久恵

【 材 料 】 (6～8人前)

昆布	・・・320g (1本当たり8g)
ゴッコ (ほていうお)	・・・2匹 (450g) 1本当たり (14g)
醤油	・・・大さじ9杯
みりん	・・・大さじ5杯
砂糖	・・・大さじ5杯
水飴	・・・大さじ2杯
水	・・・8カップ
かんぴょう	・・・適量

【 つくりかた 】

- ① ゴッコを湯通ししてヌメリをとり、頭、吸盤、内臓を取り除き2週間位天日干しにする。
- ② 干しあがったゴッコは水で半日程もどす。
- ③ 中身(具)にするゴッコを幅1.5cm、長さ10cm位に切る。
- ④ 昆布巻きにする養殖昆布を水洗いしザルにあげて水気を切る。
- ⑤ 水切りをした昆布を長さ11cm位に切る。
- ⑥ 切った昆布に中身(具)のゴッコをのせて巻いて形を整えて、かんぴょうで2カ所しばる。
- ⑦ しばらく終えた昆布巻きを中火で5分程下茹でする。下茹でした煮汁は捨てる。
- ⑧ 茹であがった昆布巻きを取り出し、別の鍋(圧力鍋)で水8カップと醤油、みりん、砂糖(上記の分量)を入れて強火で15分程煮てから味を見る。
- ⑨ 最後に照りを出すため、水飴を入れ一煮立ちさせたら完成。

■スケソポテトロール



団体名 砂原漁協女性部

代表者 石栗 節子

【 材 料 】

スケトウダラ	・ ・ ・ ・ 3匹	にんじん	・ ・ ・ ・ 中1／4
小麦粉	・ ・ ・ ・ 大さじ2	砂糖	・ ・ ・ ・ 少々
卵	・ ・ ・ ・ 1個	塩・コショウ	・ ・ ・ ・ 少々
パン粉	・ ・ ・ ・ 70g位	しその葉	・ ・ ・ ・ 3枚
玉ねぎ	・ ・ ・ ・ 中半分	のり	・ ・ ・ ・ 小3枚
じゃがいも	・ ・ ・ ・ 中2個		

【 つくりかた 】

- ①スケソウを3枚におろし、そのままと身が厚いのでさらに半分に削ぐ。
 - ②じゃがいもを茹でてつぶす。
 - ③にんじん、玉ねぎをみじん切りにして湯通しする。
 - ④つぶしたじゃがいもに、みじん切りにした野菜を入れポテトサラダ状にし、塩、コショウ、砂糖で味付けする。
 - ⑤ポテトサラダ状になったものをスケソウの身で巻き衣をつけてフライにする。
(皮のついていない削いだ身には、のりやしそを巻いてフライにする)
- ※市販のタルタルソースをつけると、よりおいしいです。

■寒干しタラのキムチ煮



団体名 落部漁業協同組合 女性部

代表者 山戸 タジ子

出品者 菊地 房子、荒谷 貞子
佐々木 妙子、藤野 孝子、澤田 美佐

【 材 料 】（４人分）

棒タラ ・ ・ ・ ３本
キムチの素（エバラ） ・ １５０ｇ
砂糖 ・ ・ ・ 少々
キャベツ ・ ・ ・ １／４個

生姜 ・ ・ ・ １／２個
リンゴ ・ ・ ・ １／２個

【 つくりかた 】

- ① 棒タラを水で戻して柔らかくする。
- ② 柔らかくなったらブツ切りにし、キャベツを敷いた鍋に入れ、砂糖、生姜、リンゴ、キムチの素で味付けし焦がさずゆっくり煮る。

■甘い初恋揚げた日は？（帆立の甘酢あんかけ）



団体名 八雲町漁業協同組合 女性部

代表者 新谷 弘子

出品者 久保 芙佐子、小名 八重子

【 材 料 】

ホタテ（貝柱）・・・6ヶ
紅ショウガ・・・少々
塩・コショウ・・・少々
小麦粉・・・適量
にんじん・・・1／2本
玉ねぎ・・・1／2個
ピーマン・・・1個
グリーンピース・・・少々

甘酢あん

水溶き片栗粉・・・適量
昆布出し汁・・・150cc
塩・・・少々
醤油・・・大さじ2
酢・・・大さじ2～3
砂糖・・・適量

【 つくりかた 】

- ① ホタテは食べやすい大きさにカットし、小麦粉をまぶしフライパンでこんがり焼く
- ② 野菜はすべて細切りにして煮る。
調味料と合わせ最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ①に②をたっぷりかけて、グリーンピースと紅ショウガをそえて完成。