

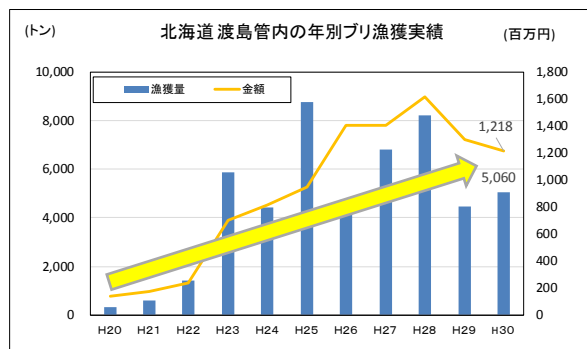
## 〈第1部〉

### ～ はこだて・ブリ料理コンテストについて～

近年、道内では海洋環境の変化などにより、ブリの来遊量が増加しています。

特に、平成28年の函館市のブリの水揚げは、市町村別で全国2位となりました。

しかしながら、温帯性の回遊魚であるブリは、北海道では馴染みが薄く、その消費量は全国と比較すると少ない傾向にあります。



そこで、地域の貴重な水産資源であるブリを身近に感じていただき、ご家庭などでの消費拡大を目指して、「はこだて・ブリ消費拡大推進協議会」は、平成30年にブリの料理コンテストを開催しました。

その結果、全国から60作品のオリジナルレシピの応募をいただき、コンテストでは上位3作品を決定いたしました。

その応募作品の中から、見事受賞となった上位3作品をはじめ、レシピの掲載について承諾をいただいた計20作品を紹介します。




平成30年. 11. 1 最終審査のようす


## ～ コンテスト応募レシピ (50音順) ～


1. コブメブリのお茶漬け
2. 新函館サンド
3. 世界一辛い天然ブリの地獄漬け
4. 道産子こだわりの「ブリのツミレ汁」
5. ピリ辛ブリ大根
6. ブリカレー
7. ぶり竜田カリッと昆布のせ
8. 「ぶりっこ」の健康ちらし
9. ブリとトマトのパスタ
10. ブリのカレーコロッケ
11. ブリのケジャリー…函館の輝き
12. ぶりの香ばし焼き 《☆優秀賞☆》
13. 「ブリのソテー」ブルーベリージャムとマスタードソース
14. ブリのタタキ風サラダ
15. ブリの超スタミナユッケ(+シメに冷やしつけ麺)
16. ブリのぶっかけ飯
17. ブリの味噌煮
18. ブリ巻き 《☆優秀賞☆》
19. ブリユッケ 《☆☆最優秀賞☆☆》
20. 漁師風ブリの巻き寿司(太巻き)


本誌のレシピはHPにも掲載しています！


[http://www.oshima.pref.hokkaido.lg.jp/ss/sis/buri\\_recipebook.htm](http://www.oshima.pref.hokkaido.lg.jp/ss/sis/buri_recipebook.htm)


料理名	コブメブリのお茶漬け		調理時間	15分
材料名	分量（4人分）	作り方（できるだけ手順通りで、箇条書きでも可）		
ブリ  水  塩 鰹風味のほんだし  冷やご飯 わさび	16切れ  1リットル  8グラム 20グラム  4膳 適量	<p>① コブメブリを作ります♪            ～キッチンペーパーに酢を含ませ、コンブの両面を拭きます。            ～新鮮なブリの切り身を酢で拭いたコンブで包み、2日間冷蔵庫で寝かせるとコブメのできあがりです。</p> <p>② だし汁を作ります♪            ～鍋に水をいれ、それにコブメで使用したコンブを入れ、塩、ほんだしを入れて煮ます。            ～沸騰する前にコンブを鍋から取り出します。</p> <p>③ 完成です♪            ～冷やご飯にコブメブリを乗せて沸騰しただし汁をたっぷりと注ぎます。            ～お好みでわさびを乗せて完成です。</p>		
料理完成写真				
ひとことコメント	<p>○ブリはコンブでめると味が凝縮します。            ○沸騰した出汁をかけることでブリはレア（半生状態）となり、食欲が増します。</p>			

料理名	新函館サンド		調理時間	100分 (5分)
材料名	分量 (4人分)	作り方 (できるだけ手順通りで、箇条書きでも可)		
<p>[ツナ] ブリの切り身 おろし生姜 塩 ごま油</p> <p>[佃煮] 出汁用の函館真 昆布 水 醤油 みりん ザラメ</p> <p>[具] マヨネーズ</p> <p>[サンド] 食パン</p>	<p>240g 10g 少々(1つまみ) 15CC</p> <p>乾燥重量8g</p> <p>500CC 30CC 20CC 15g</p> <p>90g</p> <p>8枚(一斤10枚 切りのもの)</p>	<p>[① ブリのツナを作る] ・フライパンにごま油とおろし生姜を入れ、弱火でブリをじっくり焼き、木べらでほぐしながら炒めて軽く塩で味付けする。 ・できあがったツナは常温で30分冷ます。</p> <p>[② コンブの佃煮を作る] ・鍋に水とコンブをいれ1時間置いて柔らかくする。 ・柔らかくなったコンブを1mmの厚さで千切りにする。 ・先ほどの水の入った鍋に千切りしたコンブを再びいれ、醤油とみりん、ザラメをいれて、汁気がなくなるまで中火から弱火の順に火力を買えてじっくり煮る。</p> <p>[③ サンドイッチの具を作る] ・上記のツナと佃煮を合わせ、マヨネーズを入れて混ぜ合わせて具が完成。</p> <p>[④ 新函館サンドを作る] ・食パンに上記③の具をはさめて新函館サンドのできあがり。</p>		
料理完成 写真				
ひとこと コメント	<p>・全国有数の生産量を誇る函館名産のブリとコンブを使用し、とても健康によいサンドイッチを作りました。(名付けて「新函館サンド」!)</p> <p>・ブリは生姜やごま油と炒めることで臭みが完全に消え、またブリのツナは甘辛い細切りコンブとも味の組み合わせがよく、サンドイッチの具材として大変美味しく仕上がりました。</p> <p>・ツナやコンブの佃煮は冷凍できるので、一度に大漁に作って冷凍保存し、それを解凍したものにマヨネーズを加えてサンドイッチを作れば、調理時間はわずか5分と超手軽に新函館サンドができちゃいます。</p>			


料理名	世界一辛い天然ブリの地獄漬け	調理時間	40分
材料名	分量（4人分）	作り方（できるだけ手順通りで、箇条書きでも可）	
青唐辛子 麴 濃口醤油 ブリ キャロライナ・リーパーの粉末	50g 50g 50ml 320g 適量	<p>① 三升漬けを作る。 →清潔なタッパに、2mmに輪切りした青唐辛子と麴、醤油をいれる。 →冷蔵庫以外の冷暗所で2週間するとできあがりですが、きれいな箸で毎日かき混ぜる。</p> <p>② 三升漬けとブリを合わせる。 →新鮮なブリを2cmの大きさに角切りし、上記の参照漬けと合わせ混ぜ、冷蔵庫で30分置く。</p> <p>③ 地獄漬けの完成！！ →冷蔵庫から取り出した上記②に、お好みでキャロライナ・リーパーをかける。</p>	
料理完成 写真			
ひとこと コメント	<p>キャロライナ・リーパーは300万スコヴィル（一般的なタバスコの約2千倍）の辛さのため、少しずつ降り増して自分の限界の辛さまで調節してください。</p> <p>地獄漬けは小鉢1つで白飯なら軽く二膳、芋焼酎のロックなら三倍はいけちゃいます！</p>		


料理名	道産子こだわりの『ブリのツミレ汁』	調理時間	40分
材料名	分量（4人分）	作り方（できるだけ手順通りで、箇条書きでも可）	
ブリ 玉ねぎ とろろ芋 山葵大根 片栗粉 味噌  水 出汁用昆布 日本酒 砂糖 塩  生シイタケ  白ネギ	300g 60g 40g 30g 15g 30g  1.2リットル 乾燥10g 大さじ2 小さじ1 適量  4コ  1/4本（白い部分のみ）	<p>皮と骨を取り除いたブリの身を包丁で細かくたたき、それをすり鉢に入れて粘りがでるまで擂る。それに粗くみじん切りした玉ねぎと、すり下ろしたとろろ芋・山葵大根、さらに味噌と片栗粉を入れて混ぜる。</p> <p>鍋に水と昆布（水で戻した昆布）をいれ火にかけ、沸騰したら昆布を取り除き、日本酒と砂糖、塩を加えて味を調える。</p> <p>沸騰している鍋に、1口第の大きさに丸めたツミレと薄切りしたシイタケをいれて、ツミレが煮えたら火をとめる。</p> <p>ツミレ汁を椀に盛り、千切りした白ネギをのせたら完成です。</p>	
料理完成 写真			
ひとつこと コメント	<p>北海道で豊富に生産され全国上位を占める食材にこだわって作りました。ブリのツミレは玉ねぎをいれることで甘みが出るほか、とろろ芋をいれることでフワフワ感があるツミレになります。またツミレを煮ることで昆布出汁にブリなどの美味しい旨味が染み出します。</p> <p>ブリの臭みを抑えるのに薬味には生姜ではなく、北海道産の山わさびをあえて使用することでこだわりをだしています。（ほのかなワサビの風味が食欲をかき立てます）。</p>		

料理名	ピリ辛ブリ大根		調理時間	60分
材料名	分量（4人分）	作り方（できるだけ手順通りで、筒条書きでも可）		
Aブリ	3切れ	① Aブリをひと口大に切り、E片栗粉をつけて油で揚げる。 ② B大根は2cmの厚さに切り、半分に下ゆでする。 ③ 鍋に②と大根がかぶるくらいの水をいれ、Cと調味料（醤油大さじ4と砂糖大さじ2）を入れる。Dの一味を半分いれて大根に味がしみこむまで煮る。 ④ ①をいれてさっと煮る。 ⑤ 大根を先にとりだして、残りのD一味をいれてブリに味をからめる。 ⑥ ネギを散らして完成。		
B大根	1/2本			
C				
にんにく	1かけ			
長ネギ	1本			
生姜	1かけ			
D				
一味	大さじ 1/2			
醤油	4			
砂糖	2			
E				
ネギ（青）				
油				
片栗粉				
料理完成写真				
ひとことコメント	ピリ辛なのでお酒にぴったり。ご飯も進みます。			

料理名	ブリカレー		調理時間	30分
材料名	分量（4人分）	作り方（できるだけ手順通りで、箇条書きでも可）		
ブリ	200g	① ブリの下処理をする（湯煮） 1） 一口大に切り、塩をふる 2） 沸騰したお湯に少量のお酒をいれ、ブリをいれる 3） 沸騰しない火加減で1分間煮る ② 玉ねぎ、にんじんを一口大に切り、炒める。 ③ だし汁をいれ、あくをとりながら煮込む。 ④ 斜め切りにした長ネギとカレールーを入れ煮込む。 ⑤ 湯煮したブリをいれて軽く煮込む。		
玉ねぎ	1コ			
にんじん	1/4本			
長ネギ	1本			
だし汁				
カレールー				
料理完成写真				
ひとことコメント	<p>刺身用の柵を使うことで、手間なく簡単に作ることができます。今回購入したイナダサイズの柵であれば、200円台で手に入り、家計にもやさしいです。</p> <p>ブリは、いわゆる「湯煮」という一手間を加えれば、臭みが消えてふっくらと美味しく仕上がりますので、汎用性が高まります。</p>			



料理名	ぶり竜田カリッと昆布のせ	調理時間	20分
材料名	分量（4人分）	作り方（できるだけ手順通りで、箇条書きでも可）	
ぶり	刺身の柵200g	① ぶりを1人分50g位に切り下味をつけ10分おく。（長方形の薄切り） ☆下味（平らなバットかボールに生姜・ニンニク・醤油・みりん・酒を入れ混ぜる）	
下味		② だし昆布を3mm位の細切りにし190℃位で数秒さつと揚げる。みょうがは薄切りにし、水にさらす。	
生姜	1かけ	③ ぶりの下味がついたらキッチンペーパーで汁気をふきとり片栗粉をまぶして1分35秒～2分くらい揚げる。（揚げ温度は180℃位）	
ニンニク	1かけ	④ ぶりに揚げ昆布と水を切ったみょうがをトッピングしてできあがり。	
醤油	大さじ1と1/2	☆みょうがはなくても良いので料理名に書いてません。	
みりん	大さじ1		
酒	大さじ1		
片栗粉	少々		
ダシ昆布	10cmくらい		
みょうが	1コ		
サラダ油	適量		
料理完成写真			
ひとことコメント	お刺身用の柵ぶりなら骨がないので高齢者やお子さんにも安心して食べていただけるのでは？と思い作りました。下味をつける時間が短いので共働きで帰ってからすぐに夕飯支度をする主婦の方へもオススメのレシピです。簡単なので飲食店のアルバイトさんでも作っていただけたと思います。		

料理名	「ぶりっこ」の健康ちらし		調理時間	40分
材料名	分量（4人分）	作り方（できるだけ手順通りで、箇条書きでも可）		
ひじき 水 醤油 みりん 砂糖 ほんだし  水 酢 砂糖 塩  ブリ トビッコ 醤油漬け 錦糸卵 いくら醤油漬け 大葉	15g 200CC 45CC 30CC 15g 5g  3合 70CC 20g 5g  290g 80g  50g 70g 6枚	<p>① 乾燥ひじきは水（分量外）で戻し、戻したひじきをフライパンにいれ、左記の水と醤油、みりん、砂糖、ほんだしを加えて焦がさないよう沸々と煮る。だいたい水分がなくなったら、とりあえず酢飯に混ぜるひじきの煮物はOKです。</p> <p>② 炊きたてごはん、左記の酢と砂糖、塩を混ぜあわせた寿司酢を均一にふりかけ、さらに上記のひじきの煮物をいれて混ぜるとひじき入り酢飯もOKです。</p> <p>③ 新鮮なブリを1cmの大きさに切り、それにトビッコの醤油漬けをからめて冷蔵庫で30分冷やします。</p> <p>④ ひじき入りの酢飯に錦糸卵を広げてのせ、その上にブリのトビッコ和えといくら醤油漬け（食感的には粒の小さいマスイクラが良い）をのせ、千切りした大葉も散らせば健康ちらし寿司の完成となります。</p> <p>※薄味の場合、お好みで分量外の醤油をブリに軽く垂らしてお召し上がりください。</p>		
料理完成写真				
ひとことコメント	<p>ブリにトビッコのほどよい塩味がつき、ブリの美味しい食感とトビッコやイクラのプチプチした食感もあわさって食欲が増進します。酢飯には栄養豊富なひじきを加えられているので「健康ちらし」としました。なお、今回使用した乾燥ひじきは北斗市産のもので、ひじきの一つ一つが一般のひじきよりも太くて大きく、味や食感が格別によい上磯郡漁組さんで製造販売されているひじきを使用して頂けるとより美味しい料理に仕上がります。</p>			

料理名	ブリとトマトのパスタ		調理時間	20分
材料名	分量（4人分）	作り方（できるだけ手順通りで、箇条書きでも可）		
パスタ トマト コンソメスープの素 塩胡椒 オリーブオイル ケチャップ 砂糖 ブリの切り身 乾燥バジル	400g 大きめ2コ 小さじ4 適量（少々） 適量（少々） 小さじ8 小さじ4 20切れ（1切れ1cmの厚さ） 適量（少々）	<p>～パスタを茹でる～</p> <p>① たっぷりの熱湯に適量の塩を入れて茹でる。</p> <p>～トマトソースを作る～</p> <p>② トマトを熱湯にいれて1分後に取り出し皮をむく。</p> <p>③ ②のトマトを1cm程度の大きさに切る。</p> <p>④ フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、③とコンソメスープの素、塩胡椒、ケチャップ、砂糖を入れて三分間炒める。</p> <p>～ブリを炒める～</p> <p>⑤ フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、ブリの切り身に軽く塩胡椒をふって、両面軽い焦げ目がつくまで炒める。</p> <p>～盛りつける～</p> <p>⑥ 茹で上がったパスタに④のトマトソースをかけ、その上に炒めたブリを乗せ、乾燥バジルを振りかけて完成。</p>		
料理完成写真				
ひとことコメント	夏に購入するブリは比較的安価で手に入り、脂も少なくサッパリ食べられるので、トマトの酸味と相まって夏の暑い時期には最高です♪			