






料理名	ブリのカレーコロッケ		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、箇条書きでも可）		
ブリ	1切	① ブリに白ワインをふり、蒸して冷ましておく。熱が冷めたらほぐす。 ② ジャがいもは茹でてつぶしておく。 ③ にんじんと玉ねぎはみじん切りにする。 ④ フライパンに油をしき、①と③を炒めて塩こしょう・カレー粉をいれる。 ⑤ ②のじゃがいもに④をいれてまぜる。 ⑥ ⑤を12等分し、丸めて小麦粉、卵、パン粉をつけて油であげる。 ⑦ お皿に盛りつけて完成。お好みでレモンをしぼって召し上がれ。		
じゃがいも	6～7個			
にんじん	1／2本			
玉ねぎ	中1個			
カレー粉	大きじ2～3 （お好みで）			
塩こしょう	少々			
白ワイン	大きじ3			
油	適宜			
パセリ	1本			
レモン	適宜			
小麦粉				
卵	適宜			
パン粉				
料理完成写真				
ひとことコメント	北海道の定番食材と新しい名物ぶりをあわせてみました。			


料理名	ブリのケジャリー…函館の輝き	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	<p>① お造り用のブリを2センチくらいに切り、塩、さんしょを軽くふり、下味をつける。</p> <p>② フライパンにギーを入れ①のブリを表面香ばしく焼く。（火の通りは6分目位で。後ほどまた炒める。）</p> <p>③ ②のフライパンにほどよくブリの脂が出ているのでここでパプリカ（5ミリ切り）をさっと炒めて、温めたご飯、カレーペーストを入れ香りよく炒めてください。油が足りない場合はギーをプラスしましょう。最後にお醤油を回し入れお味を整えてください。</p> <p>④ ③に②のブリとりんご（5ミリみじん切り）おくらの薄切りをいれてさっと炒めればできあがりです。半熟卵をトッピングして完成になります。</p> <p>※ お魚が苦手なお子さまにも喜んで召し上がっていただけるスパイシーな一品です。簡単に手早く作れるのでランチに最適です。</p>	
ご飯	600g		
パプリカ（赤）	大さじ4		
パプリカ（黄）	大さじ4		
りんご	大さじ4		
オクラ	2本		
カレーペースト	40g （SBカリージャンを使用）		
しょうゆ	小さじ1		
ギー （またはバター）	40g		
半熟卵	2コ		
料理完成写真			
ひとことコメント	<p>インド由来のイギリス料理でカレー風味のピラフ『ケジャリー』をブリをふんだんに使って和風にアレンジしました。イギリスと函館は浅からぬ因縁があります。このお料理には五稜郭をイメージする五角形のおくらを必ずお使いいただきたいです。</p>		


料理名	ぶりの香ばし焼き		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 かぶき揚げ せんべい すりおろし ショウガ 酒 めんつゆ すりごま白 青のり ごま油 （飾り） 大葉 大根おろし	4切れ（400g） 8枚（ポリ袋で砕いたもの） 適量 適量 大さじ2 大さじ2 大さじ1 適量	① ぶりをポリ袋に入れてすりおろしショウガ・酒・めんつゆを入れてよくもみ込み、目棒や包丁の背等で、ぶりが平たく伸びるように押しつけながらたたく。 ② 砕いたかぶき揚げせんべいとすりごま白と青のりをバット等で混ぜ合わせ、衣の用意をする。 ③ ①のブリを②の衣につけ、ごま油を入れ熱したフライパンで焼く、またはクッキングペーパーにごま油をぬってオーブンで焼く。		
料理完成写真				
ひとことコメント	やっぱり和風が好きです。 ブリのフライや照り焼き、煮物を美味しいけど…。 揚げせんべいの持つ甘辛さと下味がついたブリが相性よく衣を工夫して、おかずにも、おつまみにもなる一品を考えてみました。			


料理名	「ブリのソテー」ブルーベリージャムとマスタードソース		調理時間	30分程度
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 ブリを1cm幅に切る。		
オリーブオイル	適量	② ブリに塩・胡椒をしてオリーブオイルを全体にひたし、15～20分漬ける。		
塩	適量	③ 半分に切ったにんにくを軽くつぶし、少量のオリーブオイルと共にフライパンに入れ火にかける。		
胡椒	適量	④ にんにくの香りが出たら、ブリをいれ両面に火を通す。（ブリからも油がでる。）		
めんつゆ（3倍）	小さじ1	⑤ 焼き上がったらブリを取り出す。（油は半分ほど捨てる）		
ブルーベリージャム	小さじ2	⑥ 残った油に、めんつゆ、粒マスタード、ジャムをいれ、焦がさないように混ぜながら、軽く煮詰める。		
粒マスタード	小さじ1	⑦ 皿に焼いたブリ、葉もの野菜を盛り、ブリにソースをかけて完成！		
葉もの野菜（ベビーリーフ・レタスなど）	適量			
にんにく	1片			
料理完成写真				
ひとことコメント	<p>カナダに留学していた友人の話参考に、フルーツソース風にしてみました。甘酸っぱいソースがブリとあいます。ソースをからめた野菜もブリと一緒に食べてほしいので、写真よりも野菜は多めがいいかもしれません！</p>			

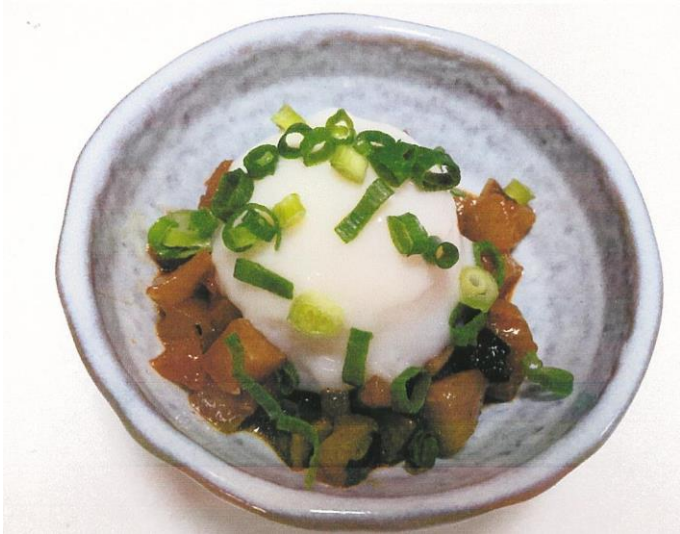
料理名	ブリのタタキ風サラダ		調理時間	6時間10分 (漬ける時間含む)
材料名	分量 (4人分)	作り方 (できるだけ手順通りで、箇条書きでも可)		
ブリ	200g	<p>① ブリをペーパータオルで包み、ラップをして冷蔵庫で数時間寝かせる。(今回は3時間)</p> <p>② 漬けダレを作る。 鍋に酒75ml、みりん75mlを入れて火にかける。煮立たせアルコールをとばしたら、醤油150mlを入れてさらに一煮立ちさせる。できたら冷まして生姜のすりおろしを加えて混ぜる。</p> <p>③ ブリのペーパータオルを交換し、保存容器に入れる。そこに②を全体にかける。フタをして冷蔵庫で2~3時間寝かせて漬ける。(今回は3時間)</p> <p>④ みょうがは縦半分に切ってから斜めに千切り、大葉は横に千切り、ベビーリーフは水洗いしておく。それぞれを冷水にさらしてパリッとさせておく。</p> <p>⑤ にんにくを横方向に薄くスライスし、フライパンにサラダ油大さじ1とともに入れて弱火にかけ、香りを楽しみながら焼き、取り出す。</p> <p>⑥ フライパンを強火にして熱し、漬けたブリの表面をさっと焼く。</p> <p>⑦ ⑥のブリを食べやすい大きさに切る。④の薬味や野菜の水を切って器に盛り、ブリと⑤のにんにくをその上に盛りつける。</p>		
酒	75ml			
みりん	75ml			
醤油	150ml			
生姜のすりおろし(チューブでも可)	適宜			
ミョウガ	4コ			
大葉	6枚			
ベビーリーフ	大1パック			
にんにく	1片			
サラダ油	大さじ1			
料理完成写真				
ひとことコメント	<p>ブリのタタキ風はそのまま食べても美味しいですが、今回はサラダ風にしました。ポン酢で食べても美味しいですが、漬けダレを少しのこしておいてドレッシングを自作しても美味しいです。</p> <p>(漬けダレ大さじ2、酢大さじ2、ごま油小さじ1/2)</p>			

料理名	ブリの超スタミナユッケ<+シメに冷やしつけ麺>		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	400g	<p>① 乾燥昆布をオーブントースターで5分間焼き、焼いた昆布を分量外の水で柔らかくします。</p> <p>② 新鮮なブリを1cm程度に切り、水で戻した焙煎昆布は1mm程度に細長く千切り、深谷ネギは3mm程度に荒くみじん切りします。</p> <p>③ ボールに、中華スープの素と日本酒、コチュジャン、醤油、ごま油、三温糖、おろし生姜、おろしニンニクを入れて十分にかんまします。</p> <p>④ ②と③を合わせてかんましてから、冷蔵庫で30分寝かせます。</p> <p>⑤ ④の上にウズラの卵黄（お好みで1人2コ）を中央に乗せて炒りゴマをふれば、ブリの超スタミナユッケの完成となります。</p>		
日高昆布	10g（乾燥）			
深谷ネギ	1/3本			
中華スープの素	小さじ2			
日本酒	大さじ4			
コチュジャン	大さじ3			
醤油	大さじ3			
ごま油	大さじ1			
三温糖	小さじ1			
おろし生姜	小さじ2			
おろしニンニク	小さじ1			
ウズラの卵	8コ	<p>麺を固めに茹で（お好みの固さで）、冷水で冷まし、ブリユッケを食べた残りの漬け汁で、シメにつけ麺で食べます。</p>		
炒りゴマ	少々			
<おまけ>				
ラーメン	2人前（細切り冷やし面）			
料理完成写真				
ひとことコメント	<p>調味料に漬けこむことで魚臭さが完全に消え、ブリや昆布の心地よい食感とコチュジャンの辛みが、モリモリとご飯を進めるほか、キンキンに冷えたCOEDOビールのつまみにも最高です。また、甘く柔らかい深谷ネギはブリユッケの味を引き立たせます。卵黄はビタミン類が豊富で栄養価の高いウズラの卵を使用しました。漬け汁で冷やしラーメンをつけて食べると2回美味しいです。</p>			

料理名	ブリのぶっかけ飯		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）		
A 新鮮なブリ	200g	<p>A ブリは1cm角の大きさに切る。</p> <p>B キュウリとナスビとショウガとコンブは3mm程度の大きさに刻む。</p> <p>C めんみと水を合わせたものに上記のAとBを入れて軽く混ぜる。</p> <p>D ごはんに上記のCを多めにかけて、その上に刻んだ大葉をのせて完成。</p>		
B キュウリ	1本			
B ナスビ	小さめのもの2本			
B ショウガ	1/2コ			
B コンブ	春物の柔らかいコンブ1本（乾燥重量6g）			
C めんみ （鰹だしのもの で4倍濃縮）	160CC			
C 水	200CC			
D ごはん	4膳			
D 大葉	8枚			
料理完成 写真				
ひとこと コメント	ぶっかけは冷蔵庫で冷やしたものを熱々のご飯にかけて食べるとGOOD。毎日食べても飽きません。			

料理名	ブリの味噌煮		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、箇条書きでも可）		
ブリの切り身	4切れ （1切れ約 200～ 300g）	① ブリの切り身に90℃の熱湯をかけ、箸でひと混ぜ後、水にさらす。 ② 生姜の皮をむいて、厚さ約2mmの輪切りにする。 ③ 鍋に水、酒、砂糖をいれ、中火にして沸騰後、ブリを並べる。 ④ 煮汁の灰汁をすくいとった後、味噌を煮汁で溶かしながら鍋に入れる。 ⑤ 沸騰後、落とし蓋をして10分弱火で煮る。 ⑥ 落とし蓋を取って5分弱火で煮る。 ⑦ ネギを添えて盛りつける。		
生姜	約20g			
ネギ	お好み			
たれ				
水	300ml			
酒	100ml			
砂糖 味噌	大さじ3 大さじ5			
料理完成 写真				
ひとこと コメント	<p>サバやイワシの味噌煮があるので、ブリも味噌煮にすると美味しいのではないかと思います。ブリが缶詰などで普及が進み、多くの方へ手軽に食べてもらえるようになることを期待しています。</p>			

料理名	ブリ巻き		調理時間	30分程度
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 にんじん インゲン 漬けダレ { 醤油 みりん 酒 青じそ 大根（おろし） { 梅干し 生姜 おろし） 青じそ 長ネギ 味噌	1切れ50g 半コ 4本 大5 大5 大5 4枚 1/5コ 1/2コ 小さじ1 1枚 1/3本 大さじ1	① にんじんの皮をむき、縦に切ってさらに重ねて並べ、スティック状に切る。 ② いんげんは両端を切り落とし、半分に切り同じ大きさにそろえる。 ③ にんじんといんげんをゆでる。（5分程度） →やわらかくなったらOK！ ④ ブリの切り身を、漬けダレに漬ける。 （両面3分ずつ） ※漬ける前に皮側に切れ目を入れる。 ⑤ 長ネギ、梅干し、青じそをみじん切りにする。 ⑥ 生姜をおろす。（皮をむく） ⑦ ⑤と⑥と味噌をまぜる。 ⑧ キッチンペーパーでぶりをふいて⑦を表面に軽く塗って、いんげんとにんじんを入れて巻いて、つまようじを刺す。 ⑨ フライパンに油をひいて、ブリ巻きを焼く。 （少しふたを閉めて、弱火～中火） →火が通って焼き目がついたら、ひっくり返す。 （約3～4分） ⑩ 大根をおろす。（皮をむく） ⑪ ブリを三等分して盛りつける。		
料理完成写真				
ひとことコメント				

料理名	ブリユッケ		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	100g	<p>① ブリは粗みじん切りにしておく。</p> <p>② ダシ醤油、ポン酢、コチュジャン、砂糖、胡麻油を混ぜてタレを作っておく。</p> <p>③ タレに刻んだ刺身を入れて混ぜる。冷蔵庫に入れて20～25分ほどおいておく。</p> <p>④ 冷蔵庫から出したら味海苔を混ぜ、皿にドーナツ型に盛りつける。</p> <p>⑤ 刻みネギを散らし、真ん中に温泉卵を入れたら完成！！</p> <p>※時間がある場合は冷蔵庫で1時間～2時間ほど寝かせると味が馴染んでさらに美味しくなります。</p>		
ダシ醤油	大さじ2杯			
ポン酢	大さじ1杯			
コチュジャン	小さじ1.5杯			
砂糖	小さじ1杯			
胡麻油	小さじ1杯			
刻みネギ	適量			
温泉卵	4個			
味海苔	1袋			
料理完成写真				
ひとことコメント	<p>魚といえば和風の味付けばかり思いつくので、この機会に韓国風にしてみました。</p> <p>醤油や酢などを混ぜてみましたが、ポン酢とダシ醤油が一番簡単で美味しかったです。ダシ醤油は創美のつゆが一番オススメです。味付け海苔は手で少し大きめにちぎると味が絡んで美味しいです。</p> <p>辛いのが苦手な方は卵1個が適量だと思いますが、辛いのが好きな方は2人前に卵1つくらいでも十分だと思います。</p> <p>とても美味しくて私の大好きな一品なのでオススメですよ！！！！</p>			

料理名	漁師風ブリの巻き寿司（太巻き）	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 △醤油 △酒	250g 90CC 40CC	△新鮮なブリを包丁で荒く切り（5mm程度）、醤油と酒を入れて混ぜ、冷蔵庫で半日寝かせる。 △半日たった具をザルにあけ、醤油と酒のタレをザルで切る（20分ザルにおく）と具のできあがり。	
○お米 ○すしのこ	2合分（2本分） 30g	○炊きたてのご飯にすしのこを振りかけてまぜる（2本分）。 ☆海苔1枚の上に上記の○（酢飯を左記の量の1/2ずつ）を敷いて、ご飯の上に大葉（一本の海苔巻きに4本ずつ）と針のように細かくきったショウガ（左記の量の1/2ずつ）を敷き、さらにその上に上記の具△を乗せて、具が真ん中に来るように簾で巻いてできあがり。	
☆大葉 ☆ショウガ ☆乾燥海苔	8枚 1/4コ 2枚	□新鮮なウニに塩をいれ、どろどろになるまで混ぜて冷蔵庫で1時間寝かせる。	
□ウニ □塩	120g（4人分） 5g	□ブリの巻き寿司を塩ウニにつけて食べるのが漁師風。	

料理完成
写真



ひとこと
コメント

- ・ブリは包丁で粗く切ることで食べやすく調味料も均一に染み、コツコツとしたブリ特有の食感も楽しめます。
- ・また、事前に酒と醤油の調味料をしみこませることでブリの臭みがなくなります。
- ・海苔巻きはそのまま食べても美味しいですが、ほんのり塩味のついた塩ウニにつけて食べるとブリとウニの相性もバッチリで格段に味わいが増し、いかにも漁師風巻き寿司です。