

〈第2部〉

～ 函館短期大学付設調理製菓専門学校の取組について ～

函館短期大学付設調理製菓専門学校は、近年、函館市で漁獲が増えているブリをテーマにした授業が行われています。

北海道では馴染みの薄いブリですが、若いうちからブリに親しみを感じてもらおうと、渡島総合振興局は授業で使うブリを提供するなどしています。

令和元年(2019年)6月には、調理師科の日本料理ゼミの2年生が、独自のブリ料理を考え、実際に調理を行いました。どの料理も素晴らしい仕上がりで、試食した先生からも好評でした。

せっかくのレシピを多くの方に楽しんでもらうため、ここで紹介いたします！



～ 掲 載 レ シ ピ ～

1. 鰯の蓮根揚げ
2. 鰯の柿の種揚げ
3. ぶりてり
4. 鰯のオーブン焼き
5. 鰯のコロッケ
6. 鰯の香味揚げ
7. 酢ブリ
8. 鰯のシューマイ
9. 鰯とほうれん草のクリームパスタ
10. 鰯のトマトソーススパゲティ

令和元年(2019年).6.27
調理実習のようす

献立名		鰯の蓮根揚げ	
品名		4人分	
ぶり(正身)	360g		
塩昆布	4g		
蓮根	300g		
卵	2個		
味の素	1振り		
薄力粉	適量		
片栗粉	大2		
胡椒	少々		
(タレ)			
醤油	200cc		
みりん	200cc		
酒	50cc		
ざらめ	50cc		
サラダ油(揚げ油)	適量		

① 下ろした鰯の身は皮を引き、身は細かく包丁で切り、叩いてすり身状にする。

② ①に塩昆布と味の素、胡椒と片栗粉を入れ少し固めの生地にする。

③ 蓮根は水分を切り、粗目のみじん切りにする。

④ ②のすり身は1個30gに丸めて、薄力粉→卵の順で周りにまぶす。全体に②の蓮根をつける。

⑤ 油で揚げる。

⑥ タレは鍋に調味料を全て入れ、沸騰させる。

⑦ 皿に盛り付け、別皿にタレを添える。



2.

献立名	鯮の柿の種揚げ
品名	4人分
ぶり(正身)	100g×4枚
小麦粉	1/2カップ
卵	1個
柿の種	1パック
塩	大1
胡椒	小1

①鯮の切り身に軽く塩胡椒しておく。

②柿の種をビニール袋に入れ、すりこ木で叩いて砕いておく。

③鯮に小麦粉→溶き卵の順で付けて、砕いた柿の種を塗す。

④油で揚げる。

⑤皿に盛り付ける。



献立名	ぶりてり
品名	4人分
ぶり(正身)	400g
(つけダレ)	
醤油	大3
味醂	大3
酒	大3
(焼きだれ)	
醤油	60cc
味醂	60cc
酒	60cc
砂糖	12g

①ぶりは100gに切り分ける。

②つけダレに3分浸ける。

水分を拭き取り、金串を打つ。

③オーブンを230℃に余熱しておく。

焼きダレを塗って7～8分焼く。

④オーブンから出して再び焼きダレを塗る。

オーブンを230℃に下げて再びオーブンに入れ5分焼く。

⑤取り出し、仕上げに焼きダレを塗る。

⑥串を外して皿に盛り付ける。



4.

献立名	鰯の オーブン焼き	
品名	4人分	
ぶり(正身)	400g	
山芋(長芋)	180g	
卵	2個	
生姜	5g	
①	塩	小1/2
	醤油	小1
	酒	小1
小麦粉		
②	だし	200cc
	味醂	20cc
	薄口	20cc
	水溶き片栗	適量
万能ねぎ	10g	

①鰯の300gはフードプロセッサーにかける。すりおろした長いもと卵を入れて混ぜ合わせる。

②生姜は細かいみじん切りにして混ぜる。①で味付けをして、固さをみて小麦粉を入れる。

③鰯の100gは小さめのぶつ切りにして生地に入れる。

④耐熱皿に生地を入れて、オーブンで焼き色が付くまで焼く。

⑤②を鍋にかけて、水溶き片栗で硬めにとろみをつける。焼きあがった生地にたっぷりかける。

⑥万能ねぎを小口にして上にかける。



献立名	鰯のコロッケ	
品名	4人分	
(基本生地)		
}	ぶり(正身)	300g
	塩	適量
	胡椒	適量
	卵	1個
}	紫蘇の葉	4枚
	食パン	1枚(角切)
	玉葱	1/2個
(衣)		
	小麦粉	適量
	卵	1個
	パン粉	2カップ
	サラダ油	揚げ油
ソース (ウスターソース・とんかつソースなど)		
}	人参	1/2本
	コーン	適量
Ⓐ	蓮根	適量
	チーズ	適量
	南瓜	1/4個

①基本生地を作る。

鰯は角切りにする。

玉葱はみじん切り、食パンは角切りにする。

紫蘇の葉は千切りにする。

ボウルですべての材料をあわせておく。

② Ⓐの野菜は角切りにし下茹でしておく。

③ ①の基本生地に好みで②を加える。

④俵型や丸型に整え、小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつける。

⑤油で揚げる。

⑥皿に盛りつけ、好みでソースを添える。



6.

献立名	鰯の香味揚げ	
品名	4人分	
ぶり(正身)	350g	
ピーマン	3個	
長茄子	1本	
万能葱	2本	
みょうが	4個	
長葱	1/2本	
生姜	10g	
(香味だれ)		
唐辛子	1本	
醤油	大3	
① 味醂	大2	
砂糖	大3	
酒	大1	
胡麻油	60cc	
塩	少々	
胡椒	少々	

① 鰯を一口大に切り、塩/胡椒で下味をつける。

② ピーマンは種をとり4つ切りにする。

長茄子は縦半分に切り一口大に切る。

万能葱は小口切りにする。

みょうがは千切り、水にさらした後、良く水切りする。

長ネギと生姜はみじん切りにする。

③ 下味をつけた鰯に片栗粉をまぶし、下揚げする。

ピーマンと茄子は素揚げする。

④ 香味だれを作る。唐辛子は種をとって

輪切りにする。鍋にごま油を入れ、

長ネギと生姜を軽く炒める。(香りが出るまで)

①の調味料を加え、照りがでるまで煮詰める。

⑤ ③と④を合わせる。

⑥ 皿に盛り付け、たれをかける。

みょうがをのせ、万能ねぎをちらす。



献立名		酢ぶり	
品名		4人分	
	ぶり(正身)	300g	
	ピーマン	4個	
	人参	1本	
	玉葱	1個	
	酢	30cc	
	醤油	30cc	
①	砂糖	50g	
	塩	少々	
	水	70cc	
	はちみつ	適量	
(衣)			
	小麦粉		
	卵		
	パン粉		
	のり塩		
	片栗粉	適量	
	水	適量	

① ①を混ぜ、甘酢を作る。

②ピーマン、人参、玉葱を乱切りにする。

③ぶりを一口大にきり、小麦粉→溶き卵→パン粉+のり塩の順に衣をつける。

④ ②、③を油通しする。

⑤油を切り、②③を鍋に戻し、①の甘酢を入れて少し炒める。

⑥水溶き片栗でとろみをつけ完成。



献立名	鰯のシューマイ	
品名	4人分	
ぶり(正身)	100g	
豚バラスライス	150g	
豚肩ローススライス	150g	
椎茸	50g	
玉葱	200g	
生姜	1かけ	
焼売の皮	50枚	
醤油	大1	
酒	大1	
塩	中1	
砂糖	大3	
味の素	中1	
胡椒	中1	
胡麻油	大2	
片栗粉	大2.5	

(下ごしらえ)

- ・鰯はみじん切りにし、塩少々をしておく。
- ・豚肉は1cmに切っておく。
- ・椎茸・玉葱はみじん切りにする。
- ・生姜はすりおろしておく。

(作り方)

- ①鰯、豚バラ、ロースをボウルに入れ合わせ、生姜を入れる。調味料を加え混ぜ合わせておく。
- ②玉葱・椎茸は片栗粉をまぶしておく。
- ③ ①と②を合わせる。
- ④最後に片栗粉で調節し、胡麻油で整える。
- ⑤シューマイの皮に包む。
- ⑥蒸し器で8分蒸す。



献立名	鰯とほうれん草の クリームパスタ	
品名	4人分	
ぶり(正身)	300g	
生クリーム	240cc	
牛乳	200cc	
ほうれん草	1把	
コンソメ	大1	
オリーブオイル	大6	
スパゲティ	400g	
玉葱	1個	
にんにく	2片	
塩		
胡椒		

①ぶりは一口大に切り湯通ししてザルにあげておく。

②にんにく、玉葱はスライスしておく。ほうれん草はほうれん草は4~5cmに切る。

③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、オイルに香りを移す。

④香りがでたら玉葱とほうれん草を入れ炒め、塩胡椒をする。

⑤玉葱がしんなりしたら、生クリームと牛乳、①の鰯を加えて少し煮詰める。

⑥煮詰まったらコンソメを加えて味を整える。

⑦茹で上がったスパゲティを加えて絡めて出来上がり。



10.

献立名	鯰の トマトソース スパゲティ	
品名	4人分	
ぶり(正身)	300g	
人参	1/2本	
セロリ	1/2本	
玉葱	1/2個	
マッシュルーム	3個	
ホールトマト	300g	
にんにく	2片	
ローリエ	1枚	
オリーブオイル	100cc	
パセリ	適量	
スパゲティ	320g	

- ①鯰は1cm角に切る。
- ②人参、セロリ、玉葱、マッシュルームはみじん切り。にんにくはつぶしておく。パセリはみじん切りにし、別皿に入れておく。
- ③鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ火にかける。にんにくが茶色く色づいたら、みじん切りにした人参を入れ炒める。玉葱、セロリを入れ炒め、油がなじんだらマッシュルームも入れて炒める。
- ④野菜に火が通ったら鯰を入れ、身が崩れないよう炒める。
- ⑤鯰に火が通ったらホールトマトを入れ、ローリエも入れて煮詰める。
- ④煮詰まったら、塩胡椒で味を整える。
- ⑤茹でたスパゲティをからめて皿に盛り付ける。上にパセリを散らして出来上がり。

