

〈第4部〉

～ 函館短期大学付設調理製菓専門学校の取組について ～ 令和2年度編

函館短期大学付設調理製菓専門学校では、令和元年度に引き続きブリをテーマとした授業を実施しており、渡島総合振興局から授業で使うブリを提供しています。

令和2年（2020年）9月にはぶり料理コンテストが開催され、生徒たち考案のオリジナルブリ料理12品について、教員や当協議会が審査を行いました。どの料理もレベルが高いものとなっており、教員の皆さんも感心する出来映えでした。

生徒たちが一生懸命考えたレシピをここで紹介いたします！

～ 掲 載 レ シ ピ ～

1. 鰯のユッケ丼《5位》
2. 丼鰯（どんぶり）～竜田揚げ～
3. 鰯の蒲焼丼《4位》
4. ブリチリ（ぶりのチリソース）
5. ピーマンの鰯詰め
6. 鰯のフォレスティエール
7. ブリカツサンド
8. 鰯のたたき
9. ブリのロールキャベツ コンソメ味《☆2位☆》
10. ブリメンチの揚げだし《☆☆1位☆☆》
11. ブリとキャベツのカツ～タルタルソース《3位》
12. 鰯のてりたま焼き～たこやき風



写真：令和2年(2020年).9.17
ぶり料理コンテストのようす

献立名	
鰯のユッケ丼	
品名	4人分
鰯(生食用)	600g
万能葱	5本
卵黄	4個
白ごま	適量
(調味料)	
醤油	80cc
砂糖	10cc
酒	180cc
味醂	180cc
胡麻油	少々
コチュジャン	小1~2
米	2カップ
水	500cc

- ①鰯の切り身を細かく切り叩いておく。
- ②ユッケのタレを作る。
醤油、砂糖、味醂、酒を入れて仕上げに香り付けの胡麻油を少々入れる。
- ③1にタレを味をみながら加えて混ぜ、コチュジャンで味の調整をする。
- ④万能葱を小口切りにする。
- ⑤米をとぎ、炊飯しておく。
- ⑥盛り付ける。
どんぶりにご飯をよそい、鰯をのせる。
タレを少々上からかけ、中央に卵黄をのせる。
万能葱と白ごまをふりかける。



2.

献立名	
井鯿(どんぶり)～竜田揚げ～	
品名	4人分
鯿	300g
獅子唐辛子	8本
人参	1/2本
(卵地)	
卵	6個
白だし	大6
水	480cc
片栗粉	適量
(竜田揚げ漬け地)	
醤油	大2
酒	大2
味醂	大1
生姜	小2.5
万能葱	1把
塩	少々
米	2.5合
水	600ml

- ①鯿を一口大に切り、竜田揚げの漬け汁に15～20分おく。その間に卵地を合わせ、耐熱容器に入れて蒸し、具無しの茶碗蒸しを作る。
- ②獅子唐辛子に穴をあけ、人参を千切りにする。
- ③米をといで炊飯する。
- ④漬けていた鯿は水気を切り、片栗粉を付けて揚げる。獅子唐辛子は素揚げにする。人参はフライパンでサッと炒め、塩で味をつける。
- ⑤丼ぶりに御飯をよそい、その上に茶碗蒸し、揚げた鯿、野菜をのせる。小口切りにした万能ねぎを散らせば完成。



献立名	
鰯の蒲焼丼	
品名	4人分
鰯	600g
生姜おろし	60g
大葉	20枚
味噌	大2
醤油	大2
片栗粉	大1
パン粉	大2
出し汁	大1
玉葱	1個
(タレ)	
酒	大4
みりん	大4
醤油	大4
砂糖	大1
水	大3~4
小麦粉	少々
サラダ油	少々
焼き海苔	2枚
木の芽	適量
粉山椒	適量
米	2カップ
水	500cc

- ①鰯は皮を取り小さくきっておく。
玉葱はみじん切りにする。
鰯をフードプロセッサーにかけすりみ状にする。
生姜、味噌、醤油、片栗粉、出し汁で柔らかくした
パン粉を加え良く混ぜ、玉葱、大葉も加えて混ぜる。
- ②タレの材料を鍋に入れひと煮立ちさせ、砂糖を溶かしておく。
- ③1の生地を平たく成形し、表面に小麦粉をまぶして油を
引いたフライパンで焼き色がつくまで焼き、取り出す。
- ④フライパンにタレを入れてと少しとろみが付くまで煮詰めたら
3を戻してタレをからめる。
- ⑤器にご飯を盛りタレをかける。海苔をひいて4の鰯をのせる。
仕上げに粉山椒をふり、木の芽をそえる。



4.

献立名	
ブリチリ(ぶりのチリソース)	
品名	4人分
鰯切り身	300g
塩	適量
酒	適量
(ぶり下味)	
塩	ひとつまみ
味の素	ひとつまみ
長葱	1/2本
玉葱	1個
溶き卵	1個
片栗粉	適量
サラダ油	適量
豆板醤	小1~2
おろしにんにく	10g
おろし生姜	25g
ケチャップ	大2
中華スープ	200cc
砂糖	大1
塩	小1/2
水溶き片栗粉	適量
ラー油	適量
酢	少々

- ①鰯を12切れに切る。塩と酒をふって10分おく。
10分たったら水で洗い、キッチンペーパーで水気を取る。
- ②長葱はみじん切り、玉葱は千切りにしておく。
- ③鰯に下味をつけて、溶き卵と適量の片栗粉を入れ混ぜておく。千切りにした玉葱をサラダ油で炒める。
- ④鰯を油で揚げる。揚げ終わったら油をしっかり切っておく。
炒めた玉葱を皿に盛りつける。
- ⑤鍋に油を少々入れ豆板醤、にんにく、生姜を加えて香りが出るまで炒める。ケチャップを入れて軽く炒める。
スープを入れて砂糖、塩を入れ味を整え、味見をして長葱を加える。
- ⑥揚げた鰯を加えて炒める。水溶き片栗粉をまわし入れる。
軽く炒めたら鍋肌からラー油を入れる。
最後に酢を加えて完成。



6.

献立名	
鰯のフォレスティエール	
品名	4人分
鰯	300g
しいたけ	90g
しめじ	90g
マッシュルーム	70g
玉葱	1個
にんにく	1片
薄力粉	大3
チキンブイヨン	10g
水	200cc
生クリーム	200cc
塩	適量
胡椒	適量
サラダ油	
パセリ(みじん)	少々

- ①鰯に塩を振りかけ、臭み水分を取り出し、キッチンペーパーで拭き取り薄く切る。
熱したフライパンで焼いて器に取り出す。
- ②玉葱、にんにくはスライスにして、きのこ類は石づきを取り、汚れを落とし、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に油をしいて火にかけ、にんにくと玉葱を入れ炒める。
塩胡椒を入れ、薄力粉を入れ混ぜ火を通す。
- ④3に水・チキンブイヨンを入れて煮て、きのこ類生クリームを入れて沸騰したら味をみる。蓋をして7分ほど弱火で煮込み、鰯を加えて3分ほど煮込む。
- ⑤器に盛り、パセリを振りかける。



献立名	
ブリカツサンド	
品名	4人分
鰯の切り身	400g
塩	
胡椒	
食パン(6枚切)	4枚
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	1カップ
大葉	2枚
(タルタルソース)	
卵(ゆで卵)	1個
マヨネーズ	1/2カップ
玉葱	1/4個
黄パプリカ	1/4個
赤パプリカ	1/4個
パセリ	1茎(みじん)

- ①鰯を4切れに切り、塩胡椒で味付けをする。
- ②大葉をみじん切りにしてパン粉と混ぜておく。
- ③鰯に小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつける。油で揚げる。
- ④タルタルソースを作る
ゆでたまごをみじん切りにする。
玉葱はみじん切りにし、水にさらして辛みを抜いた後、水分をとっておく。
各パプリカは茹でた後にみじん切りにする。
パセリもみじん切りにしておく。
すべての材料をマヨネーズと合わせる。
- ⑤食パンを半分に切り霧吹きで水をかけてオーブンできつね色に焼く。
- ⑥焼けたパンに揚げた鰯とタルタルソースを挟む。皿に盛付け、パセリを添える。



8.

献立名	
鰯のたたき	
品名	4人分
鰯(生食用)	柵300g
	(割合)
めんつゆ	2
水	1
玉葱	1/2個
ニラ	1/4把
(バジルソース)	
にんにく	1片
バジル	50g
粉チーズ	大2
オリーブオイル	100cc
白胡麻	適量
(ポン酢たれ)	
ポン酢	大4
ラー油	小1
砂糖	大1
塩	小1/2
胡椒	少々

- ①鰯に金串を刺して、表面を強火で香ばしく焼く。両面が綺麗に焼けたら氷水で冷やした後、水気を拭きとりめんつゆベースのつけダレに10分間つける。
- ②玉葱は皮を剥きスライスしてサッと水につけて辛みをぬく。
- ③バジルソースを作る。ニンニク、バジル、粉チーズ、オリーブオイルをミキサーかける。
- ④ポン酢タレを作る。ニラは細かくみじん切りにしてボウルに入れる。ポン酢、辣油、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤皿に玉葱をしき、鰯を一口大に切って皿に盛る。タレはそれぞれ小皿に盛り添える。



献立名	
ブリのロールキャベツ コンソメ味	
品名	4人分
キャベツ	大4枚
鰯	200g
玉葱	1/2個
パン粉	50cc位
卵	1個
牛乳	20～30cc
人参	1本
つまようじ	適量
水	5カップ
顆粒コンソメ	大1
塩	少々
胡椒	少々

- ① 玉葱をみじん切りにし、サラダ油で炒めて冷ましておく。人参の半量のみじん切りにし、残った人参は型抜きして飾りにつかう。キャベツの芯をそぎ落とし下茹でする（1分くらい）
- ② 鰯をフライパンで焼き、身をほぐす。玉葱、人参、パン粉、牛乳、卵、塩、胡椒を加えて混ぜる。
- ③ 茹でたキャベツで2の種をまく。
- ④ 鍋に3と水、コンソメを入れ20～30分煮込む。飾り用の人参も一緒に煮る。塩と胡椒で味を整える。



10.

献立名	
ブリメンチの揚げ出し	
品名	4人分
鰯切り身	320g
玉葱	1/2個
塩	小1
胡椒	適量
粉山椒	適量
梅干し	3個
木の芽	4枚
(衣)	
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	1カップ
(餡(A))	
出し汁	360cc
醤油	60cc
味醂	60cc
砂糖	大1
水溶き片栗	適量
みょうが	2個

①鰯を細かく叩いてミンチ状にする。

②玉葱をみじん切りにして同量の水で煮詰めたら粗熱を取っておく。

③鰯と玉葱を混ぜ、塩、胡椒、山椒で下味をつける。梅干しを叩いて入れる。

丸く形を整えて、小麦粉・卵・パン粉をつけて油で揚げる。

④(A)を鍋に入れ火にかける。水溶き片栗で餡にする。

⑤器に餡をしき、揚げたブリメンチを持盛り。千切りにしたみょうがと木の芽を添えて完成



献立名	
ブリとキャベツのカツ ～タルタルソース	
品名	4人分
ブリ	400g
キャベツ	1/4玉
(タルタルソース)	
ピクルス	1本
ゆでたまご	1個
マヨネーズ	100g
玉葱	1個
塩	適量
胡椒	適量
(衣)	
強力粉	100g
水	100g
卵(M)	2個
パン粉	1カップ
粉チーズ	1/4カップ
プチトマト	1パック

- ① 鰯をミンチにする。キャベツの半量を粗みじん切りにし加えてこねる。
- ② ピクルスは粗みじん切り。固ゆで卵はみじん切りにする。玉葱はみじん切りにして塩を振って水分を抜く。
- ③ 2で切った材料にマヨネーズを加え塩、胡椒で味を整えタルタルソースを作る。
- ④ 強力粉と水、卵を同割で合わせて揚げ衣を作る。
- ⑤ 1の生地を丸め4を付ける。
- ⑥ パン粉に粉チーズを混ぜて5に付けて揚げる
- ⑦ 残ったキャベツを千切りにする。
- ⑧ 千切りキャベツを皿に盛り、揚げた鰯をのせ、プチトマトを彩りに添える。タルタルソースは小皿に盛る。



12.

献立名	
ブリのてりたま焼き ～たこやき風	
品名	4人分
鰯	200g
ゆでたまご	2個
キャベツ	1/8個
紅ショウガ	30g
(生地)	
小麦粉	200g
水	600g
ほんだし	大1
みりん	大1
醤油	大1
卵	1個
(てりたまソース)	
マヨネーズ	大2
とんかつソース	大6
かつおぶし	適量
青のり	適量
紅ショウガ	適量

- ①鰯を焼いてから粗目にほぐす。
キャベツと紅ショウガをみじん切りにする。
- ②生地をボウルで合わせて、みじん切りにしたキャベツと紅ショウガを加え混ぜ合わせる。
- ③マヨネーズととんかつソースを合わせてソースを作る。
- ④ゆでたまごを粗みじん切りにする。
- ⑤タコ焼き機に2の生地を流し入れ、ほぐした鰯を入れる。
タコ焼きを焼く要領で丸く焼き上げていく。
- ⑥焼けたら器に盛り、ソースをかけ、4の卵をのせる。
かつおぶしと青のりを上にかけて、紅ショウガを添える。

