

〈第5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3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3年（2021年）9月には第4部のコンテストに引き続き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ぶり料理について、教員や当協議会が審査を行いました。第4部とはまた違うメニューばかりであり、また、和洋のほか韓国料理などもあり、生徒たちの柔らかな発想で様々な料理が並ぶコンテストとなりました。

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. ブリのマリネ
2. 鰯の南蛮漬け《3位》
3. ぶりのハンバーグ
4. ブリの黒酢あんかけ
5. ブリのカルトッチョ
6. チーズタッカぶり《3位》
7. ブリのスモーク+CC
8. ブリのアヒージョ
9. ぶり出汁の揚げ焼きおに茶漬け《☆☆1位☆☆》
10. ぶりのしゃぶしゃぶ
11. 和風ブリの野菜巻き《☆2位☆》
12. ブリの照り焼き
13. ブリのリゾット
14. ブリテリ
15. ブリスターキ



写真：令和3年（2021年）9月
ぶりの調理実習及び
コンテスト表彰式の様子

1.

献立名

ブリのマリネ

材料	4人分
ぶり	400g
玉葱	1個
人参	1本
セロリ	1本
タカノツメ	1本
ローリエ	1枚
酢	100cc
砂糖	大1.5
オリーブオイル	適量
にんにく	1片
塩	適量
酒	適量



(作り方)

- ①玉葱はスライス、人参とセロリは千切りにする。
にんにくは皮をむいてつぶす。タカノツメの種を取る。
- ②多めのオリーブオイルをフライパンに入れる。
にんにくを入れる。火の加減は中火の弱火（焦がさない！）
玉葱、人参、セロリを軽くいためる。
- ③タカノツメと砂糖を加える。
火が入ったら酢とローリエを加え火を入れる。
→酸味がとんだら味見をして砂糖で味を調整する。
※油が浮いてくるようなら水を入れて中和させる。ソース完成！
- ④ブリは一口大にカットして、塩水と酒につけて臭みを取る（10分）
ペーパーで水気拭いて塩で下味をつける。
- ⑤ブリに小麦粉をまぶして焼く。（フライパンにオリーブオイル）
- ⑥焼きあがったブリをソースに10分つける。

レシピのアピールポイント！！

ブリをマリネにして、すっきりした味わいにしました。

献立名

鯰の南蛮漬け

材料	4人分
ぶり	400g
(タレ)	
醤油	大4
水	大4
酒	大4
酢	大4
砂糖	大4
玉葱	1/2個
人参	1/3本
ピーマン	2個
レモン	1個
片栗粉	適量
揚げ油	適量
塩	少々
(レモンゼリー)	
レモン	1個
粉ゼラチン	5g
水	大2
砂糖	大4
水	180cc



(作り方)

- ①野菜はすべて千切りにする。
- ②タレの調味料を鍋に入れ火にかけて沸騰させる。
沸騰したら火を止めて冷ましておく。
- ③レモンはスライスする。
- ④ブリは一口大に切り軽く塩をふる。
片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ⑤揚げたブリと千切りにした野菜、タレ、レモンをバットに入れて漬けておく。

『レモンゼリーを作る』

- 1) 粉ゼラチンを予め(大匙) 2杯の水で戻して置く。
- 2) 鍋に水180ccと砂糖を加え火にかける。
- 3) レモンの皮を摺り下ろし、果汁を絞っておく。
- 4) 2) が温まったらレモン汁と皮を加え、水で戻しておいたゼラチンを入れて火を止め余熱でまんべんなく溶かす。
- 3) 平たいバットに流しいれ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
- ⑦ブリと野菜を皿に盛り付け、レモンゼリーを乗せる。

レシピのアピールポイント！！

超簡単かつ美味しく、野菜もたっぷり食べられるレシピです
レモンゼリーで爽やかに！

3.

献立名

ぶりのハンバーグ

材料	4人分
ぶり	400g
大葉	2枚
生姜	1片
蓮根	100g
パン粉	20g
片栗粉	大2
醤油	大1
酒	大1
サラダ油	適量
塩・胡椒	適量
ポン酢	適量
大根（おろし）	200g
大葉	4枚



（作り方）

- ①ブりは骨と皮を取って粗みじんにする。
- ②生姜はすりおろし、大葉はみじん切りにする。
蓮根は粗みじんにする。
- ③ボウルに粗みじんにしたぶり蓮根、パン粉、片栗粉、醤油、酒、塩、胡椒をして混ぜる。
- ④③の生地を4等分にし、形を整える。
表面に小麦粉をまぶして大葉を貼る。
サラダ油をしいたフライパンで両面を焼く。
- ⑤皿に盛り付け、大葉、大根おろしを添え、ポン酢をつけていただく。

レシピのアピールポイント！！

ヘルシーなハンバーグを目指しました！

臭みも消してるので食べやすいと思います。ポン酢をつけるとサッパリいただけます。

献立名

ブリの黒酢あんかけ

材料	4人分
ぶり	80g×4切れ
(下味用)	
塩	少々
白コショウ	少々
片栗粉	適量
ピーマン	2個
赤パプリカ	1個
黄パプリカ	1個
もやし	1袋
サラダ油	適量
(黒酢あん)	
水	200ml
ケチャップ	大2
砂糖	大2
料理酒	大2
醤油	大2
黒酢	大2
片栗粉	小2



(作り方)

(準備1) ピーマンとパプリカのヘタと種は取り除き、一口大に切る。

ブリは3等分に切っておく。

- ①ブリに下味をし、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ②フライパンに多めのサラダ油を熱し、①を入れ揚げ焼きにする。
- ③カラッと揚がったら取り出し、野菜も軽く油の中に通し、火が通ったら、先に取り出したブリの器に取り出しておく。
- ④フライパンの余分な油は除いて、黒酢餡の材料を入れる。
中火で熱しながらかき混ぜる。
- ⑤とろみが出て来たら出来上がり。

レシピのアピールポイント！！

塩加減、黒酢はお好みに調整してください。

野菜は人参やきのこと類など季節の野菜に変えても美味しいです。

5.

献立名

ブリのカルトッチョ

材料	4人分
ぶり	400g
むきえび	8尾
あさり	8個
いか	1杯
プチトマト	6個
マッシュルーム	4個
にんにく	2片
塩	少々
胡椒	少々
白ワイン	少々
ローリエ	1枚
あさりだし	少々



(作り方)

(下処理)

- あさは塩ぬきして水洗いをしてザルにあげる。
鍋にあさりを入れ、かぶる位の水と白ワイン少々を加え
火に掛け、浅蜷の蓋が開いたら、貝を取り出す。
- えびは殻を剥いて、背ワタを取る。
- プチトマト、マッシュルームは半分に切る。
- ブリは大き目の一口大に切る。

①皿に耐熱フィルムをおいて、えび、トマト、マッシュルーム
ブリを並べる。ハーブバター、白ワインとあさりの煮汁を振り
具材をフィルムで包む。

※耐熱フィルムはオープンシートやアルミ箔でもOK

②200℃のオーブンで20～25分焼く。

レシピのアピールポイント！！

カルトッチョとは紙包焼きのこと！
旨味を包こみました。

献立名

チーズタッカぶり

材料	4人分
ぶり	350g
玉葱	1/2個
(合わせ調味料)	
コチュジャン	大3
醤油	大2
砂糖	大1.5
生姜すりおろし	小1
酒	大3
溶けるチーズ	150g
白ワイン	大3
(フリッター衣)	
薄力粉	100g
牛乳	100ml
卵	1個
塩	ひとつまみ
パセリ	少々
レモン	1/2個
サラダ油	適量



(作り方)

- ①ブりは一口大に切り、酒をかけて20分程度おく。
- ②玉葱はスライスして炒めておく。
- ③ボウルにフリッター衣の材料を合わせ、水気を切ったブりに付けて油で揚げる。
- ④合わせ調味料の材料を合わせておく。
- ⑤フライパンに、揚げたぶり、玉葱、合わせ調味料を加え全体を混ぜ合わせる。
- ⑥鍋にチーズと牛乳を入れ、温めて溶かしのばす。
- ⑦器に⑤を盛り、溶かしたチーズを上からかける。
パセリのみじん切りをかける。
レモンを添える。

レシピのアピールポイント！！

韓国料理のチーズタッカルビの鶏肉をブりにアレンジしました！

7.

献立名

ブリのスモーク+CC

材料	4人分
ぶり	500g
塩	適量
りんごスモークチップ	適量
クリームチーズ	150g
マスカルポーネチーズ	150g
オリーブオイル	適量



(作り方)

「 鯉の塩漬けを作る 」

鯉（500g）に多めの塩を全体に塗し、冷蔵庫で3日間保管する。

4日目に流水で8時間塩抜きする。

「作り方」

①中華鍋に林檎チップを入れ、火に掛け網を置き鯉を乗せて20～30分スモークする。

②スモークしたブリを適宜スライスして、一口大に切ったクリームチーズを乗せる。

3スモークにの半量は、解してマスカルポーネチーズと混ぜ合わせる。

レシピのアピールポイント！！

レシピ名の「+CC」はクリームチーズの略。二種のチーズとブリを味わって下さい。
りんごのスモークチップの特徴はマイルドな甘い香り。仕上がりもマイルドで癖が少ないです。

献立名

ブリのアヒージョ

材料	4人分
ぶり	600g
大蒜	3片
鷹の爪	1本
オリーブオイル	適量
塩	適量
胡椒	適量
アヒージョペースト	小4
ローリエ	2枚
パセリ	適量
茄子	1本
ミニトマト	4個
マッシュルーム	4個
ブロッコリー	1/2個
バゲット	1/2本



(作り方)

- ①ブリを一口大に切る。
茄子を一口大に切る。
ミニトマトを湯剥きする。
マッシュルームをスライスする。
バゲットは少し厚めにスライスし、オーブンで焼いて軽く焼き目をつける。
- ②小鍋にスライスしたにんにく、タカノツメ、多めのオリーブオイルを入れて中火にかけ、フツフツしてきたら弱火にし、一口大に切った茄子とマッシュルームを入れ柔らかくなるまで火にかける。柔らかくなったら一度鍋から取り出し、ぶりとアヒージョペーストを入れる。
- ③途中でブリを裏返し10分ほどたったら塩、胡椒で味を整える。
- ④小皿に盛り付けてオーブンに入れ温めてから仕上げにパセリをちらす。焼いたバゲットを添える。

レシピのアピールポイント！！

実習で学んだスペイン料理でブリ料理に挑戦してみました。

9.

献立名

ぶり出汁の揚げ焼きおに茶漬け

材料	4人分
ぶり (アラ、皮)	200g
水	600cc
昆布	5g
塩	適量
ご飯	160g×8個
ごま	適量
揚げ油	適量
海苔 (10×20cm)	8枚
(おにぎりの具)	
①ぶり味噌	
ぶり	150g
酒	大2
みりん	大2
味噌	30g
酒粕	10g
②うめしそおろしポン酢	
梅干し	4個
紫蘇の葉	2枚
大根おろし	150g
ポン酢	20cc
(薬味)	
万能葱	適量
ぶぶあられ	適量
わさび	適量



(作り方)

(出し汁)

鰯の粗の皮をフライパンで焼き、焼き色が付いたら昆布を入れた水に入れ沸かす。沸騰直前で昆布を取り出し、アクを取って15分程弱火にかける。キッチンペーパーを使って漉す。

(おにぎりの具)

塩にぎりを作り、揚げる方には胡麻をまぶし、少し固く握る。180℃の油で表面に薄く色がつく程度に揚げる。もう一つは180℃位のオーブンで焼き、焼き色をつける。海苔は火で炙る。

(おにぎりの具)

①ブリをフライパンで焼く。煮切りして冷ました酒、みりに酒粕、味噌を溶かし、焼けたブリをほぐして混ぜる。

②梅を叩く。紫蘇は千切り。硬く絞った大根おろしに梅、しそ、ポン酢を和える。

レシピのアピールポイント！！

最初はおにぎりとして、揚げおにぎり、焼きおにぎり。2種類の具の様々なバリエーションを楽しんでいただいてから椀に入ったブリの出汁でお茶漬けとしてお召し上がりください。

献立名

ぶりのしゃぶしゃぶ

材料	4人分
ぶり	400g
長葱（白髪ねぎ）	2本
水	適量
昆布	1枚（10～15cm）
塩	少々
酒	大1
（ポン酢・柚子風味）	
濃口醤油	75cc
出し汁	45cc
柚子果汁	30cc
みりん	60cc
水菜	1/2把
玉葱	1/2個
塩	ひとつまみ



（作り方）

- ①長葱は白い部分を千切りにし水にさらし、白髪ねぎを作る。
- ②玉葱はスライスし水にさらす。
- ③水菜は一口大に切る。
- ④鍋に水、昆布、塩、酒を入れる。沸騰したら昆布を取り出す。
- ⑤ポン酢の材料を鍋に入れ、沸騰したら昆布を取り出し冷ます。
- ⑥ブリはしゃぶしゃぶ用に薄切りにする。
- ⑦④の出汁で⑥のブリをサッとしゃぶしゃぶする。
しゃぶしゃぶしたものをキッチンペーパーで挟み冷蔵庫で10分冷やす。
- ⑧皿に玉葱と水菜をひき、しゃぶしゃぶしたブリをのせる。
上に白髪ねぎをのせる。
別の器にポン酢を入れ、つけながらいただく。

レシピのアピールポイント！！

ブリのしゃぶしゃぶを一品料理にアレンジしました。

献立名

和風ブリの野菜巻き

材料	4人分
鰯切身	300g
アスパラ	4本
人参	1/2本
大葉	6枚
(あん)	
出し汁	130cc
酒	少々
味醂	大1/2
醤油	大1
砂糖	大1/2
だいたい酢	50cc
酢	10cc
片栗粉	適量
塩	少々
胡椒	少々
小麦粉	大1



(作り方)

①アスパラは4等分、人参は細長く切り、それぞれ軽く茹でる。

②薄く切ったブリに塩・胡椒をふる。

大葉、アスパラ、人参を巻く。全体に小麦粉をまぶす。

③巻き終わりを下にしてフライパンで焼き、ひっくり返しなが
ら全体に火を入れる。④鍋に、出し汁、酒、味醂、醤油、砂糖、橙酢、酢を入れ
火に掛ける。沸騰したら水溶き片栗粉で濃味を付ける。

⑤盛り付けたぶりにあんをかけて完成。

レシピのアピールポイント！！

普段豚肉で作ることが多い野菜巻きをブリでアレンジしてみました。
大葉を使いさっぱりとした風味です。

献立名

ぶりの照り焼き

材料	4人分
ぶり	100g×4切れ
長葱	1/2本
生姜	1片
(合わせ調味料)	
酒	大3
みりん	大2
醤油	大2
砂糖	大1
小麦粉	適量
サラダ油	小1
パセリ	適量



(作り方)

- ①合わせ調味料を合わせる。
(味醂は半分残し、後ほどツヤだしで入れる)
- ②ブリの両面に軽く塩を振る。(15~20分おく)
- ③生姜はスライスし、長葱は味が染みやすいように表面に切り込みを入れる。
- ④ぶり全体に薄く小麦粉を付ける。
フライパンにサラダ油をしき、ぶりを入れ両面焼く。
※皮をしっかり焼いて旨味を出す
- ⑤焼けたぶりを取り出し、フライパンは洗わずに合わせ調味料を入れる。生姜、長葱を入れ旨味が溶けだしたらぶりに戻す。
- ⑥半分残した味醂を入れる(強火)
ぶりにスプーンでタレを何度も掛けながら照りをつける。
煮詰めながら味をのせていく。
- ⑦皿に盛り付け、みじん切りにしたパセリを乗せる。

レシピのアピールポイント!!

ぶりを一回焼いて休ませます。

皮をしっかりやいて魚のうま味を出し、それをベースにタレを作りました。

旨味を煮詰めながらかけ焼きをしました。

13.

献立名

ブリのリゾット

材料	4人分
ぶり	300g
ほうれん草	150g
枝豆	40g
熱湯	400ml
コンソメ(顆粒)	大2
牛乳	800cc
米	150g
粉チーズ	少々
料理酒	大2



(作り方)

- ①お湯と酒でブリを煮て、生上げし、ほぐす。
ほうれん草は4~5cmに切る。
枝豆は塩ゆでして皮をむき、薄皮をとっておく。
- ②ほぐしたブリとほうれん草を炒めていく。
- ③②に米をくわえて炒める。
- ④炒めたら熱湯を加え中火で煮る。
- ⑤牛乳を少しずつ加えながら15~20分煮る。
剥いた枝豆も一緒に加えて煮ていく。
この時にコンソメを加える。
- ⑥米が柔らかく煮えたら、グラタン皿に盛り付け、粉チーズをかける。表面をバーナーで焼き、焼き色をつける。

レシピのアピールポイントがあれば一言どうぞ!!

老若男女たくさんの人に食べてもらえるように、ブリをリゾットにしてみました。
お米よりもブリの身を多くすることでブリの存在感をだしました。

献立名

ブリテリ

材料	4人分
ぶり	100g×4切れ
(下味)	
醤油	小2
味醂	小2
薄力粉	大1
サラダ油	大1
(合わせ調味料)	
醤油	小2
味醂	小2
酒	小2
めんつゆ	大2



(作り方)

①ボウルにブリの切り身と下味調味料を入れ15分置く。

②15分置いたらペーパーでブリの水気を拭きとり、薄力粉をつける。

③フライパンにサラダ油をひき、強めの中火で両面を焼く。

④余分な油を拭き取り、合わせ調味料を加える。
強火にかけ煮汁が半分になるまで煮詰める。

レシピのアピールポイント！！

制作者は合わせ調味料を早めに入れ少し焦がすのが好きですが、後入れたと焦げの心配はありません。

15.

献立名

ブリスステーキ

材料	4人分
ぶり	80g×4切れ
塩	適量
胡椒	適量
サラダ油	大2
(ステーキソース)	
にんにく	2片
醤油	40g
酒	50g
味醂	20g
酢	大1
(飾り付け)	
人参グラッセ	
人参	1本
バター	15g
砂糖	大1
水	かぶるくらい
サニーレタス	4枚



(作り方)

①ブりは塩胡椒する。

②フライパンにサラダ油をひきブリスをソテーする。

③ソースを作る。

鍋にニンニクのみじん切りと調味料を加え温める。

④人参のグラッセを作る。

人参を1cmの厚さに切り、バター15g、砂糖大1、塩少々を加えて煮汁が無くなるまで煮詰める。

レシピのアピールポイント！！

和風のステーキソースでお召し上がりください。