

〈第6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4年度編

令和元、2、3に続き、4年度にもブリ料理コンテストが開催されました。

さらに、令和4年度調理師科2年の皆さんには、10月1日開催の「ブリの水揚げ見学会」（振興局としても初の試み）にもご参加いただきました。

臼尻の漁港でブリの生産現場を目の前にし、「水揚げを初めて見たので貴重な経験になった」「実習でブリを上手に捌きたい」という感想があったので、コンテストに向け、イメージを膨らませてもらえたかと思えます。



～ 掲 載 レ シ ピ ～

1. ブリのソテー シチリア風《3位》
2. ぶりのピリ辛ねぎ唐揚げ
3. ブリのあんかけ丼
4. ブリ揚げのミソソース
5. ブリのトマトソース添え
6. 秋のぶり炊き込みご飯《2位》
7. ぶりの柚子ひつまぶし《1位》
8. ヤンニョムブリ
9. ブリのぶっかけ飯
10. ブリのトマトパッツァ
11. 鰯の生姜焼き

写真：令和4年(2022年)・8月・11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

ブリのソテー シチリア風

材料	4人分
ぶり	400g
じゃがいも	4個
にんにく	4かけ
ミニトマト	20個
パプリカ(赤)	2個
パプリカ(黄)	2個
オリーブ	20個
ケイパー	40g
レモン	1個
塩・胡椒	適量
小麦粉	適量
オリーブオイル	適量
白ワイン	200ml
コンソメ顆粒	適量
タイム	適量
ローリエ	適量
セルフィーユ	適量
パセリ	適量
パルメザンチーズ	適量



(作り方)

(下ごしらえ)

- 1) ブリの両面に塩を振る。ラップを巻いて冷蔵庫で10分程度おく
- 2) じゃが芋は皮をむき、乱切りにし柔らかくなるまでゆでる。
- 3) パプリカはみじん切り、ミニトマトはヘタを取る。

レモンは薄く8枚スライスし残りは汁を取る

ニンニクは芽を取り軽く潰して香りを出しやすくする。

- ① 鰯は水分を拭き、両面に塩、胡椒をして揉み込み全体に小麦粉をまぶす。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、ブリの皮目を強火で焼く。ニンニク、じゃが芋を加える。ブリに焼き色が付いたら身も焼き、ミニトマト、オリーブ、ケイパーを加える。
- ③ 白ワイン、コンソメを加える。タイム、ローリエを加えたら蓋をして強火で煮詰める。
- ④ 煮詰めたらパセリとレモン汁を加える。
- ⑤ 皿にきれいに盛り付けをし、レモンのスライス、セルフィーユを飾り、最後に上からパルメザンチーズをかける。

レシピのアピールポイント!!

「シチリア風」という事で夏野菜をたくさん入れ、香草を加えました。今回はブリが主役なので、ブリをより美味しくできるように、魚によく合うトマト、ケイパーを入れました。そしてレモンを加え、よりブリを引き出されるようにしました。

献立名

ぶりのピリ辛ねぎ唐揚げ

材料	4人分
ぶり	400g
(つけだれ)	
酒	大3
醤油	大3
にんにくすりおろし	小1
ラー油	適量
(ねぎダレ)	
長ネギ	1本
醤油	大3.5
酢	大2.5
砂糖	大1
ごま油	大1.5
タカノツメ	適量
レタス	10枚
ミニトマト	5個
大葉	8枚
米粉	適量
サラダ油	適量
ごはん	150g



(作り方)

- ①ブりは水気を取り、ひとくちサイズに切り、つけだれに漬け込む。
- ②長葱はみじん切りにし、たれの材料と一緒にボールに混ぜ合わせておく。
- ③漬け込んだブりはつけだれを切らずに米粉をまぶす。
- ④揚げ油を170度に熱し、ブ리를揚げる。(3分くらい)
- ⑤一度取り出し、1分置いてから、油の温度を上げて30秒～1分ほど揚げる。
- ⑥盛り皿にレタス、トマトを盛り付け、ねぎダレをかけて、その上に大葉の千切りをかけて完成。

レシピのアピールポイント！！

揚げる時の粉に片栗粉ではなく「米粉」を使うのがポイント！
つけだれには隠し味にラー油を使用しています。

3.

献立名

ブリのあんかけ丼

材料	4人分
ぶり	400g
(ぶりのだし汁)	
ぶりのアラ	1尾分(約1.5kg)
(かま、中骨など)	
水	適量
(あんの調味料)	
ぶりのだし汁	400ml
醤油	100ml
味醂	100ml
酒	100ml
砂糖	大4
にんにく	小4
しょうが	小2
水溶き片栗粉	適量
片栗粉	適量
揚げ油	適量
万能ねぎ	2本位
ごはん	お茶碗4杯分



(作り方)

- ①ブリの粗でだし汁を取る。ブリの粗をたたいて鍋に入れひたひたになるくらいの水を入れる。30分位煮てだしを取る。
- ②だし汁を取ったブリの粗の身をほぐす。
- ③取っただし汁に粗からほぐした身と調味料を合わせて煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ブリの身はひとくち大に切り、塩・胡椒で下味をつける。片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ⑤丼ぶりにご飯を盛り、揚げた鰯を盛り付ける。その上からブリのあんをかける。小口切りにした万能ねぎをふる。

レシピのアピールポイント！！

ブリの粗でだしを取ることで、無駄なく食材を使う事ができます。

献立名

ブリ揚げのミソソース

材料	4人分
ブリ	100g×4切れ
青紫蘇	4枚
溶き卵	1個
小麦粉	適量
パン粉	適量
揚げ油	
(ミソソース)	
赤味噌	大4
料理酒	大4
砂糖	大4
味醂	大2
白だし	小2
ごはん	茶碗4杯分



(作り方)

- ①ブリに切れ目を入れ、間に青紫蘇を挟む
- ②ブリに溶き卵、小麦粉、パン粉をつけて揚げる。
- ③ミソソースを作る。
鍋に料理酒、砂糖、みりん、白だしを入れて火にかける。
砂糖がとけたら赤味噌を溶いて入れる。
- ④丼にご飯を盛り、揚げた鰯を乗せてソースを掛ける。

レシピのアピールポイント！！

ブリの間に青紫蘇を挟み、食べたときに香りが広がるようにしました。
ミソソースでご飯に合う味に仕上げました。

5.

献立名

ブリのトマトソース添え

材料	4人分
ぶり	100g×4切れ
ニンニク	1片
玉葱	1個
ブロッコリー	1/2個
トマト缶	1缶(400g)
水	300ml
パセリ	1茎
粉チーズ	10g位
オリーブオイル	大2
塩	少々
胡椒	少々
砂糖	小1
塩	小1
コンソメ	小1
オリーブオイル	適量
レモン	1/2個



(作り方)

- ①ニンニク、パセリ、玉葱をみじん切りにする。
ブロッコリーを一房ずつにして柔らかくなるまでゆでる。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて熱し、ニンニクを入れて香りが出るまで弱火で炒める。
- ③玉葱を加えて中火で2分炒める。
- ④トマト缶、水と砂糖、塩、コンソメを加えて中火で煮る。
- ⑤ブロッコリーを加え、味を調える。
- ⑥天板にオープンシートをひき、オリーブオイルを塗る。
ブリの両面に塩、胡椒をして天板に並べ、200度のオーブンで15分焼く。
- ⑦皿にソースをしき、ブリを乗せる。
ブロッコリーを彩り良く盛り付ける。

レシピのアピールポイント！！

ブリとソースは一緒に煮込まず、ブリをオーブンで火を通す事で、香ばしさをプラスしました。

7.

献立名

ぶりの柚子ひつまぶし

材料	4人分
ブリ	400g
(合わせ調味料)	
酒	100mL
味醂	120ml
砂糖	大4
醤油	大4
胡椒	少々
(出し汁を採る)	
水	1000ml
昆布	5g
花かつお	30g
(柚子だし汁)	
出し汁	600ml
味醂	90ml
柚子	1 個
大根(すりおろし)	1/2個
生姜(すりおろし)	少々
大葉	5枚
長ネギ	1/3本
のり	1枚
白ごま	少々
わさび	少々
ごはん	1人200g



(作り方)

①ブリを切り身にして水気を取る。

②ボールに合わせ調味料を合わせておく。

③混合だしをとる。

採った混合出し汁で、柚子出し汁を作る。

④大根と生姜はすりおろしておく。

⑤大葉とネギは千切りにする。

⑥切身にしたブリに②の調味料を塗り、オーブンで焼く。

⑦器にご飯を盛り、焼いたブリを乗せる。

薬味は別に盛り付ける。

⑧食べ方。

最初のごはんと照り焼きで食べ、次に薬味を加え味を変えて

食す。その後、合わせだしをかけていただく。

レシピのアピールポイント！！

ブリの臭みを抑えるために柚子だし汁にしました。

さっぱり食べられるところがポイントです！

献立名
ヤンニョムブリ

材料	4人分
ブリ	400g
(下味)	
おろし生姜	1.5片
酒	大4
塩	少々
胡椒	少々
(コチュジャンたれ)	
おろしにんにく	1片
コチュジャン	大3
酒	大2
醤油	大2
砂糖	大2
粉唐辛子	適量
白いりごま	適量
片栗粉	



(作り方)

- ①ブリはひとくちサイズの大きさにカットする。
- 下味は全部混ぜておき、切ったブリを入れて10分ほど漬ける。
- ②10分たったら、ブリに片栗粉をつけ、中温の油で揚げる。
- ③きつね色になったら油から取り出す。
- ④コチュジャンたれの材料を全部混ぜておく。
- ⑤揚げたブリとコチュジャンたれをフライパンで混ぜ合わせてたれを全体にからませる。
- ⑥皿に盛り、ゴマを少し振る。

レシピのアピールポイント！！

韓国料理で有名なヤンニョムチキンにヒントを得てブリで作ってみました。
コチュジャンを使った甘辛いタレでおいしく仕上がりました。

9.

献立名
ブリのぶっかけ飯

材料	4人分
ブリ	400g
胡瓜	1本
生姜	1/2片
昆布	2本
めんつゆ	150ml
水	400ml
ごはん	お茶碗4杯分
大葉	8枚
白いりごま	少々



(作り方)

- ①ブリは1cm厚さの削ぎ切りに切る。
 - ②胡瓜と生姜と昆布は3mm角くらいに切る(刻む)
 - ③めんつゆと水を合わせたものを①と②と混ぜる。
 - ④器に盛ったごはん③を掛け、刻んだ大葉をのせる。
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

レシピのアピールポイント！！

冷蔵庫に入れて冷やして食べます。
熱々のごはんにのせて(ぶっかけ)食べても、そのまま単品で食べても美味しいです。

11.

献立名

鰯の生姜焼き



材料	4人分
ブリ	400g
塩	少々
片栗粉	大4
生姜のすりおろし	小4
醤油	大2
味醂	大2
酒	大2
出し汁	小2
キャベツ	1/4個
油	大2

(作り方)

- ①ブリに塩を振って5分ほどおき、キッチンペーパーで水気を払い取り、削ぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、ブリを入れて焼く。
焼き色がついたら裏返し、調味料を加えてからめるように焼く。
- ③器に繊切りキャベツとブリを盛る。

レシピのアピールポイント！！

生姜を使って冬に合うレシピを考えました。
だし汁を使っているので風味が香ります。