

Love♡魚。

魚介類をもっと好きになってほしいと、各地で手軽に食べられる加工品が生まれています。今回、これらを使ったレシピをプロの料理人に紹介してもらいました。一手間加えてさらにおいしくなるプロのコツを知って、もっとお魚を楽しんでみませんか？

カリッと
ちくらエビバーガー

これを使いました！

魚河岸ソーセージ
桜海老
株式会社 丸善



【材料(1人分)】 パンズ1つ
魚河岸ソーセージ桜海老1本
はんぺん 30g キャベツ 40g
ごま油 少々 卵 1個
乾燥桜えび 5g 柴漬け 5g
三つ葉 3g 塩 ひとつまみ
片栗粉 適量 バター 少々
小口ネギ 少々
(銀あん)カツオだし 50cc
塩 ひとつまみ 薄口しょうゆ
小さじ1 みりん 小さじ1
片栗粉 適量

【作り方】

- 1 パンズにバターを塗って焼き目をつける。
- 2 キャベツを千切りにしてごま油で炒め、最後に卵でとじる。
- 3 魚河岸ソーセージ桜海老とはんぺんを砕いて混ぜ、乾燥桜えびと千切りにした柴漬け、三つ葉と塩ひとつまみを加える。片栗粉をまぶし180℃の油で3分揚げる。
- 4 鍋に銀あんの材料を加え、とろみがつくまで弱火にかける。小口ネギを加え、パンズに②③④の順番で挟む。

実は、魚と合わせるとおいしい！

ホットドッグ・バーガー

鮭コロバーガー



これを使いました！

紅鮭ほぐし身

イオントップバリュ株式会社



【材料(1人分)】 パンズ1つ
紅鮭ほぐし身 15g レタス 25g
玉ねぎ 20g バター 10g
薄力粉 8g 牛乳 20cc
塩、ホワイトペッパー
少々 ミックスチーズ 4g
薄力粉 少々 卵 1個 パン粉
適量 トマトのスライス 1枚
(ソース)サワークリーム 10g
粒マスタード 5g 塩 少々

【作り方】

- 1 ソースの材料を混ぜておく。
- 2 バターで玉ねぎのみじん切りを炒める。薄力粉と牛乳を数回に分けて入れ、弱火で炒め、塩とホワイトペッパーを加える。沸騰したらミックスチーズと紅鮭ほぐし身を加えて混ぜ、常温になるまで冷ます。手に薄力粉をつけて成形し、卵とパン粉をまぶし180℃の油で約3分揚げます。
- 3 パンズにバターを塗って焼き目がつくまで焼き、レタス・②・トマト・玉ねぎのみじん切りの順番で乗せ、①をかけて挟む。

これを使いました！

かつお味噌節

うね乃株式会社



かつお味噌の
クリーミードッグ

【材料(1人分)】 ホットドッグ用パン 1つ
かつお味噌節 1/3 おろし生姜 少々
おろしにんにく 少々 マヨネーズ 10g
ちくわ 1本 小口ネギ 少々 玉ねぎ 1/4個
オリーブオイル 適量 チーズ 10g

【作り方】

- 1 玉ねぎを千切りにして水にさらし、水気を切る。
- 2 かつお味噌節を細かく刻み、おろし生姜とおろしにんにくを混ぜて、弱火にかける。マヨネーズと細かく刻んだちくわを加えて炒め、小口ネギを加える。
- 3 パンにオリーブオイルを塗って軽く焼いておき①②の順番でパンに挟む。最後に、チーズを乗せてトースターで焼き目がつくまで焼く。



ホットドッグ・バーガーのレシピ
教えてもらいました！
工藤 慎也さん
「デリファシャス (deri fu cious)」シェフ
deri fu cious
住所：東京都目黒区東山1-9-13
営業時間：12:00～21:00
定休日：水曜日

まぐろナゲットの
マヨピクルスあえ



これを使いました！

まぐろナゲット

株式会社 バンノウ水産



【材料(1人分)】 ご飯 お茶碗1杯程度
まぐろナゲット 2個 ピクルス(もしくは
お新香)お好みの量 しょうゆ 小さじ1/2
マヨネーズ 大さじ1 塩 少々 のり 適量

【作り方】 まぐろナゲットを電子レンジで
解凍し、冷ましている間にマヨネーズとしょうゆ
を混ぜる。ピクルスとまぐろナゲットをサイコロ状に
切り、混ぜておいた調味料とあえてご飯の真ん中に
詰める。手に塩少々をまぶして成形し、最後にのりを巻く。

これを使いました！

はもの蒲焼

株式会社 井上商店



おにぎりのレシピ
教えてもらいました！
右近 由美子さん
「大塚おにぎり ほんご」女将
ほんご
住所：東京都豊島区北大塚2-26-3 金田ビル1F
営業時間：11:30～24:00
定休日：日曜日

しゃけポテチの
カラフルにぎり



【材料(1人分)】 ご飯 お茶碗1杯程度
熟成紅鮭焼きほぐし 大さじ1
ポテチチップス(コンソメ) お好みの量
ゆかり 小さじ1 塩 少々

【作り方】 ボールにご飯、ポテチ
チップスを加え、ポテチチップスを
潰しながら混ぜる。混ぜたら鮭
焼きほぐし、ゆかりを加えて混ぜ、
手に塩少々をまぶして成形する。

お弁当に欠かせない、和食の定番 ごちそうおにぎり

これを使いました！

熟成紅鮭
焼きほぐし

株式会社 極洋



はもの蒲焼のイタリアン軍艦



【材料(1人分)】 ご飯 お茶碗 1杯程度
はもの蒲焼 2枚 クリームチーズ 20g
バジル お好みの量 のり 適量
【作り方】 はもの蒲焼、クリームチーズ
をそれぞれ1cm角に切る。丸く握ったお
にぎりの真ん中をへこませて、切った具
材を詰める。のりをおにぎりの高さに合
わせて切り、巻きつけて軍艦型にする。
最後にバジルを乗せる。

Action 02: 知ってみよう 日本さかな検定「ととけん」

楽しく学ぶともっとおいしい

日本さかな検定とは、魚全般の知識を問う検定試験。古くより日本では魚のことを「とと」と呼び親しんできたことから、日本の魚食文化に親しんでほしいという願いを込めて、「ととけん」と愛称をつけた。これまで全国から累計22,000人以上が受験しており、年齢層は5歳から89歳まで幅広い。魚への関心や知識を深めてもらうことで、世界に誇る日本の魚食文化の魅力を再発見してもらいたいと考えている。

模擬問題
ととけんに
チャレンジ



3級・初級

Q1

北海道の春告げ魚であるこの魚は、卵巣は数の子としておせち料理に、乾燥させた身欠きは郷土料理にも使われます。この魚を選びなさい。
①サケ ②タラ ③ニシン ④ハタハタ

2級・中級

Q2

春にはたまねぎ、夏にはおくら、初秋には松茸と、季節ごとに出合いものとされる魚介を選びなさい。
①アマダイ ②ブリ ③ハモ ④ニシン

1級・上級

Q3

クセのない白身ゆえか、飛騨の古川では河フグ、筑後川の河口に近い福岡県大川では川アンコウと呼ばれます。この魚を選びなさい。
①ナマズ ②コイ ③ボラ ④カジカ

解答はこちら

<http://www.totoken.com/exercise/index.html>



日本さかな検定協会
<http://www.totoken.com/>

interview

1級最年少合格者 三浦 雅弘 さん

小学6年生で念願の1級に合格できました。ととけんを勉強すると、単純な魚の知識だけではなく、漁港や栄養、郷土料理など幅広い知識を得られるのでおすすめです！魚を見る目が変わりますよ。将来は、ととけんで得た知識を生かせる仕事をしてみたいと思っています。



Action 03: やってみよう 日本さばけるプロジェクト

目指せ、さばける男女！

「日本さばけるプロジェクト」では、「さばく」ことを通して、海や自然の恩恵を感じてもらいたいと考えている。プロジェクトでは、正しい魚のさばき方を学べる体験会「海と日本さばける塾」を調理専門学校や地方テレビ局の協力のもと、全国で開催している。また、YouTubeに「さばけるチャンネル」を開設し、服部栄養専門学校の日本料理講師、西澤辰男氏の監修による、魚のさばき方動画を配信するなど、日本中に「さばける人」ムーブメントを起こすべく、活動を展開している。



さばける塾は東京では8回、全国39地域で開催されている



動画は現在約110本。魚介のさばき方以外にも、「鮮度の見分け方」や「つまの切り方」など、プロの料理人の小技が学べる



日本さばけるプロジェクト
実行委員会
<http://sabakeru.uminohi.jp/>

Love みんなの魚食アクション

「魚料理を好きになってもらいたい!」「もっと魚に親しんでほしい!」。そんな想いを込めて、日本各地でさまざまな団体が行っているアクションを紹介します。

Action 01: 親しまおう

SAKANA & JAPAN PROJECT ©

魚食は日本のソウルフード

日本の魚食文化のすばらしさを伝え、再び活性化させるため2017年に発足した取り組み。主な活動は、公式サイトでの情報発信や魚食をテーマとしたイベントの開催など。中でもプロジェクトの核となるのは、「ジャパン フィッシャーメンズ フェスティバル 全国魚市場&魚河岸まつり」。昨年は14万人が来場し、全国の漁師めしや磯料理に舌鼓を打った。さらに、3月7日を「さかなの日」に制定。*「3(=さ)か7(=な)のつく日は、さかなを食べよう」をスローガンに掲げて活動を行った。今後も多様な取り組みを通して、魚食を一層盛り上げていく予定。

*日本記念日協会に正式登録



昨年のジャパンフィッシャーメンズフェスティバルの様子(日比谷公園)



さかなの日を記念して作られたロゴマーク



SAKANA & JAPAN PROJECT
推進協議会
<https://37sakana.jp/>

Sub Action

全国のお父さんを「パパさかな大使」に

家庭内で魚食の機会をもっと増やすべく、お父さんたちを魚食を推進する「大使」に任命。「パパさかな大使検定」に合格すると大使の名刺データがもらえるほか、サイト内の「パパさかな料理」レシピに挑戦し、継続的に魚食推進に取り組んだ大使は「親子参加の料理教室」などに特典として参加できる。



大使だけがもらえるオリジナル名刺



プロジェクト推進役で、パパ料理研究家の滝村氏による自慢の料理。簡単でおいしいものばかり



パパさかな大使
<https://37sakana.jp/papasakana/>