

# レシピを提供したお魚かたりべ

## 浜田 峰子

美味しく楽しく笑顔は食卓からをコンセプトに、働く女性を応援するメニューや、心豊かな食育の提案が人気をよび、All About 食育ガイド・TV・ラジオ・などメディアで活躍中。食文化を大切にしたい料理教室を主宰し、大人から子供までを対象に生涯食育セミナーを開催。地域活性化の商品開発に精力的に取り組んでいる。確かな腕と舌、専門知識を活かし、新宿調理師専門学校講師を務め、魚食の普及と次世代の育成に努めている。

## 宮内 祥子

- ヨーロッパをはじめ世界各国で料理修業した経験を生かし、jasmin's kitchen&魚食倶楽部を中心に、魚を和食の視点ではなく、世界中の料理方法で美味しく食べる方法を提案しています。
- 地域の魚食資源をより有効活用するためのメニュー提案、レシピ提案を行政、会社等に対して提案。
  - 三重県尾鷲市の観光大使として、尾鷲の定置網や底引網の魚を含め、未利用魚の活用法、広報を行う。
  - 品川区、大田区など地域の幼稚園や小学生などの小さな子のための魚食教室をボランティアで開催。
  - 年間365種類以上の魚を料理し、魚の面白さ、魅力をSNSを活用し発信中！



<http://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/sakanakuni.html>

「魚の国のしあわせ」プロジェクトHPにおいてFastFish(ファストフィッシュ)等の最新情報コラム「Fish Letter (フィッシュレター)」を掲載しております。



# RECIPE

## お魚かたりべ の レシピ



お魚かたりべとは、水産庁長官によって任命された、子どもたちへ魚のおいしさの伝達、一般消費者への日常的な魚食の普及など、全国各地で様々な魚食普及活動を行っている方々です。



メサバサンド

ボラの薬念醬和え



まぐろの  
和風カルパッチョ  
メバチまぐろの  
南国タルタル風



魚介の  
タルティーヌ

魚介の  
セビーチェ



# しめ ～サバサンド～

シメサバという  
和風のイメージの強い食材を使用していますが  
食パンに挟むことで  
洋風のおしゃれなサンドイッチが出来上がります

## ～材料～

サバ（市販でも可） / 食パン  
バター 適量 / 粒マスタード 適量  
サラダ菜 適量 / クリームチーズ 適量



1. 食パンを軽くトーストする。
2. トーストしたパンにバターを塗り、クリームチーズと粒マスタードを塗る。
3. 2のパンにサラダ菜とサバを挟み、食べやすい大きさに切って出来上がり。

お魚かたりべ  
の  
レシピ

レシピ提供: 宮内祥子 (お魚かたりべ)

jasmin's kitchen&  
魚食倶楽部主催 料理研究家



# ヤンニョンジャン ～ボラの薬念醬和え～

カラスミを作るシーズンになると  
寒ボラが安く、美味しく出回ります  
ちょっと癖がありますが  
薬念醬と相性がよく美味しいです

## ～材料～

ボラ（三枚におろしたのもの） 半身  
レタス 適量 / カイワレ 適量 / ごま油 大さじ1  
ヤンニョンジャン（市販） 大さじ1 / 氷 適量



1. ボラをおろした半身に沸かしたお湯をかけ  
そのあとすぐに氷水につけて冷やす。
2. 水分をよく拭き取り、皮・中骨を取り除き食べやすい大きさに切る。
3. ボールに2のボラの身とごま油とヤンニョンジャンを入れてよく混ぜる。
4. 皿に野菜を乗せてボラを盛り付けたらでき上がり。

お魚かたりべ  
の  
レシピ

レシピ提供: 宮内祥子 (お魚かたりべ)

jasmin's kitchen&  
魚食倶楽部主催 料理研究家



## ～まぐろの和風カルパッチョ～

ごまドレッシングの香ばしさと  
赤身を活かした華やかな盛り付けが  
おもてなしにもピッタリなひと皿です  
ごまドレッシングはどんな魚料理にもピッタリ合います

### ～材料～

まぐろ 200g / シブレット 6本  
貝われ菜 8本 / 水菜 2束 / サニーレタス 4枚



1. まぐろを薄くスライスする。
2. 野菜は食べやすい大きさに切る。シブレットは3センチに。
3. 1のまぐろを花の形に盛り付け、ごまドレッシングをかけ、シブレットを飾ったらできあがり

### ～ごまドレッシング～

醤油 大さじ1・白すりごま 600g・出汁 90ml・  
ポン酢 大さじ4・砂糖 大さじ2  
白すりごまを出汁でのばし、その他の材料を全部混ぜる

お魚かたりべ レシピ監修：浜田峰子（お魚かたりべ）

の  
レシピ

レシピ作成：新宿調理師専門学校専修科2年  
渡邊、佐野、畠山、高橋



## ～メバチまぐろの南国タルタル風～

和のまぐろ漬けと  
南半球の食材が  
一つのお皿の上でコラボレーションした  
見た目にも彩り豊かなひと皿です

### ～材料～

メバチまぐろ 200g / アボカド 1個 / オクラ 1本 / れんこん 1個  
カリフラワー 1/8個 / 人参 1/6個 / ニンニク 2片  
コリアンダー 小さじ1 / ローリエ 1/2枚  
オリーブ油 少々 / 塩 少々 / 白ワイン 少々 / レモン汁



1. 漬け汁（しょう油3：みりん 2：酒1：砂糖2）を火にかけ冷まし、マグロをサイコロ切りにして入れる。アボカドの半分をサイコロ切りに、半分は裏ごしして合わせてレモン汁をかけておく。
2. 下ゆでした野菜に、ニンニク、コリアンダー、ローリエ、塩、白ワインを加えて熱してから冷やしマリネする。
3. 1をセルクルで丸く型作り皿に盛る。2のマリネを盛りソースをかけたらできあがり。～ソース～

ソース みかんジュース100cc マンゴービュレ適量 ゆずジュース30cc  
材料を全部混ぜる

お魚かたりべ レシピ監修：浜田峰子（お魚かたりべ）

の  
レシピ

レシピ作成：新宿調理師専門学校専修科2年  
綾瀬、蓬田、西、岩本



## ～魚介のタルティーヌ～

ヨーロッパをイメージした  
エディブルフラワーで彩りを添え  
和のテイストを加えた  
ワインにも合うひと品です

### ～材料（二人分）～

お好みの刺身用魚介 200g / バゲット（スライス） 4枚 / アボカド 2個 / ジャガイモ 2/3個 / シブレット 1/2本 / エディブルフラワー 4個 / オリーブオイル 40cc / 削ったレモンの皮 適量 / コシヨウ 適量 / しょう油 適量 / 柚子コシヨウ 適量



1. ジャガイモを1センチ角に切りオリーブオイルをひいたフライパンで炒める。
2. 魚介を2センチ角に切ってしょう油で和える。
3. バゲット（オーブンで焼く）の上に、アボカドをペースト状にし、柚子コシヨウを適量加えたものを塗り1と2を乗せる。
4. 3に塩・コシヨウをし、削ったレモンの皮をふりかける。細かく刻んだシブレット、エディブルフラワーをトッピングし、オリーブオイルをかけてできあがり。

お魚かたりべ レシピ監修：浜田峰子（お魚かたりべ）

の  
レシピ

レシピ作成：新宿調理師専門学校専修科2年  
黒川、野田、藤原



## ～魚介のセビーチェ～

セビーチェは中南米で人気の魚料理です  
レモンの酸味をきかせた爽やかな味わいで  
いろいろな魚介に合う  
美味しいひと皿です。

### ～材料（二人分）～

お好みの刺身用魚介 90g / レモン 1個 / 玉ねぎ 20g / 黄パプリカ 15g / トマト 20g / レタス 1枚 / 乾燥コーン 15g / シブレット 適量 / 鷹の爪 8個 / 塩・コシヨウ 適量 / ニンニク 1片



1. 魚介を一口サイズのサイコロ切りにする。
2. 玉ねぎと黄パプリカを薄くスライスする。
3. ボウルにレモン汁、塩、コシヨウ、鷹の爪、みじん切りにしたニンニクを入れて和えたら、1と2を入れて全体に味をからませる。皿に盛り付け、シブレットと乾燥コーンを入れてできあがり。

お魚かたりべ レシピ監修：浜田峰子（お魚かたりべ）

の  
レシピ

レシピ作成：新宿調理師専門学校専修科2年  
金澤、高野、宮平

