



- 愛媛県では、「食べて学ぶ（サステナ消費テーマに魚食拡大）」をコンセプトに、大学生協と連携して藻食魚（クロダイ等）を活用した魚食普及活動に取り組んでいます。



↑メニューPOP

愛媛県の松山大学生協様の学食で、「黒鯛のフライ」が令和7年12月8日～12日までの期間限定メニューとして、採用されました。

実際に提供された
←黒鯛のフライ

「食べて学べた」と大学生から大好評!!



↑同時開催のPOPUP展示
「クロダイの生態」や
「ブルーカーボンと魚食の関わり」等
のポスターを作製・展示!

←メニューPRカードを
入口で配布し、QRコードで
アンケートも実施しました!
提供初日は、みきゃんも登場!

【問合せ先】

愛媛県 農林水産部 水産局
漁政課 企画流通係
連絡先: 089-912-2605



美しい海をいつまでも

黒鯛を使ったレシピ





守ろう！ ブルーカーボン生態系

クロダイはスズキ目タイ科の魚です。瀬戸内海で多く漁獲されており、愛媛県も漁獲量が全国トップクラスです。クロダイは雑食性で、主にエビ・カニ類、小魚などに加え、クロノリなどの海藻も主食としています。

海の生物が光合成により大気中からCO₂を取り込んだのち、吸収する炭素のことを「ブルーカーボン」と言います。それらの吸収源となる海藻や海草などが「**ブルーカーボン生態系**」と呼ばれています。ブルーカーボンは、CO₂の吸収率が高いと言われており、地球温暖化対策にも期待が高まっています。

しかし、クロダイは海藻などを食い荒らし、ブルーカーボン生態系の保全に悪影響を与える「**食害魚**」として知られています。

クロダイを積極的に食べることは、生態系の保全、さらには環境問題を解決する後押しとなるのです。

そこで、このたび「**渚女子**」によるクロダイを使った美味しいメニュー開発に取り組みました。レシピをぜひご活用いただければ幸いです。

【協力】

「渚女子」一同

〔 済美高等学校 食物科学コース2年生
愛媛県漁協女性部連合会
中村和憲（料理研究家） 〕

目次 ～TABLE OF CONTENTS～

- P.4 「黒鯛のパスタ」
- P.5 「黒鯛とポテトのグラタン」
- P.6 「黒鯛のドリア」
- P.7 「黒鯛を使った洋風鯛めし風」
- P.8 「黒鯛のフリッター苺ソースⅠ」
- P.9 「黒鯛のフリッター苺ソースⅡ」
- P.10 「黒鯛の唐揚げ」
- P.11 「黒鯛のあんかけ」
- P.12 「黒鯛のチャーハン」



黒鯛のパスタ

(4人分)



材料

黒鯛切り身……………200g
（少し厚めのそぎ切り）
ミニトマト……………16個
（へたをとって半分に切る）
キャベツ……………3枚
（食べやすい大きさに切る）
オリーブ油……………大さじ2
バター……………大さじ1
にんにく……………2 かけ（つぶす）
スパゲッティ……………320g

塩……………スパゲッティを茹でるお湯の1%
鷹の爪……………1本
水……………200cc
しょうゆ……………小さじ2
塩・胡椒……………少々
パセリ……………適宜

作り方

1. そぎ切りにした黒鯛に塩、こしょうをふっておく。フライパンにオリーブ油とバターを熱し、にんにくを入れて香りが出たら黒鯛を焼き色がつくように焼く。スパゲッティを茹で始める。

2. ミニトマト、キャベツを入れて炒め、水と鷹の爪を入れて水分が1/3になるまで煮詰め、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。

3. 2にゆでたスパゲッティを入れて全体を混ぜ合わせたら完成。器に盛り付け、パセリを散らす。



黒鯛とポテトのグラタン

(4人分)



材料

黒鯛切り身……………200g
玉ねぎ……………1/2個
（粗みじん切る）
にんじん……………1/2本
（5mm角に切る）
じゃがいも……………200g
（8mm角に切って水に漬けておく）
バター……………25g
牛乳……………500cc
顆粒コンソメ……………大さじ1

小麦粉……………大さじ4
塩、こしょう……………適宜
ピザチーズ……………適宜
パン粉……………適宜

作り方

1. 鍋にバターを熱し、玉ねぎを入れて透き通るまで炒める。
2. 小麦粉を入れ、弱火で焦げ付かせないように4～5分炒める。牛乳を少しずつ加え、なめらかに混ぜたらじゃがいも、にんじんを加えて沸騰するまで煮込む。
3. 最後に黒鯛の切り身を入れて6～7分煮込み、塩、こしょうで味を調える。耐熱皿に分けて入れ、チーズ、パン粉をふってオーブンで焦げ目をつける。



黒鯛とポテトのドリア

(4人分)



材料

黒鯛切り身……………200g
玉ねぎ……………1/2個
（粗みじんに切る）
にんじん……………1/2本
（5mm角に切る）
じゃがいも……………200g
（8mm角に切って水に漬けておく）
バター……………25g
牛乳……………500cc
顆粒コンソメ……………大さじ1

小麦粉……………大さじ4
塩、こしょう……………適宜
ピザチーズ……………適宜
パン粉……………適宜

★洋風鯛めし風……………適量

作り方

1. 鍋にバターを熱し、玉ねぎを入れて透き通るまで炒める。
2. 小麦粉を入れ、弱火で焦げ付かせないように4～5分炒める。牛乳を少しずつ加え、なめらかに混ぜたらじゃがいも、にんじんを加えて沸騰するまで煮込む。
3. 洋風鯛めし風（7ページ）を耐熱皿に分けて入れ、チーズ、パン粉をふってオーブンで焦げ目をつける。



黒鯛を使った洋風鯛めし風

(4人分)



材料

〈鯛ピラフ〉

黒鯛の中骨……………2枚
水……………600cc
米……………3合
玉ねぎ……………1個
（粗みじん切り）
赤パプリカ……………1/2個
（粗みじん切り）
コーン缶（市販品）・大さじ3
しいたけ……………3枚
（みじん切り）

(A)

バター……………20g
固形スープの素……………2個
塩、こしょう……………少々

〈真鯛の焦しバター醤油〉

黒鯛切り身……………200g
※黒こしょうを軽くまぶす
おろしにんにく……………小さじ1
白ワイン……………大さじ2
醤油……………大さじ1/2
バター……………大さじ1
黒こしょう……………少々

作り方

1. フライパンにバターを熱し、中骨をこんがりするまで炒め、身ははずす。骨を取り出し(A)を加えて玉ねぎが透き通るまで炒める。

2. 米を加えてさっと炒め、水と固形スープ、塩こしょうを入れて、炊飯器に移し炊く。

3. フライパンにバターとおろしにんにくを入れて熱し、香りが出たら切り身を入れて中火で焦げ目がつくまで両面焼く。

4. 白ワイン、醤油を回し入れてふたをし、弱火で4～5分程度蒸し焼きにする。

5. 器にピラフを盛り付け、4のをせる。



黒鯛のフリッター 苺ソース I

(4人分)



材料

黒鯛切り身………200g
(ひと口大に切る)
卵………1個
(泡立てる)
塩………少々
こしょう………少々
ナツメグ………少々
牛乳………大さじ2
薄力粉………大さじ5
ベーキングパウダー…小さじ1/3

(A)

【苺レモンドレッシング】

いちご………200g
(4等分に切る)
オリーブオイル………大さじ2
レモン汁………大さじ6
砂糖………小さじ4
塩………小さじ1
ブラックペッパー………少々

菜の花………適宜
(ゆでておく)

作り方

1. (A)を合わせて衣を作り、切り身にたっぷりからませて油で揚げる。
2. 苺レモンドレッシングを作る。ボールにソースの材料を入れ、混ぜ合わせる。
3. 1を器に盛り付け、菜の花を添えて2をかける。



黒鯛のフリッター 苺ソースⅡ

(4人分)



材料

黒鯛切り身……………200g
(ひと口大に切る)
卵……………1個
(泡立てる)
塩……………少々
こしょう……………少々
ナツメグ……………少々
牛乳……………大さじ2
薄力粉……………大さじ5
ベーキングパウダー…小さじ1/3

(A)

【特製苺ソース】

いちご……………200g
(4等分に切る)
赤ワイン……………大さじ1
塩……………少々
しょうゆ……………小さじ2
オリーブ油……………大さじ1

菜の花……………適宜
(ゆでておく)

作り方

1. (A)を合わせて衣を作り、クロダイの切り身にたっぷりからませて油で揚げる。
2. 特製苺ソースを作る。フライパンにオリーブ油、赤ワイン、苺を入れて熱し、塩としょうゆで味を調える。
3. 1を器に盛り付け、菜の花を添えて2をかける。



黒鯛の唐揚げ

(4人分)



材料

黒鯛切り身……………200g
塩・こしょう……………各適宜
醤油……………大さじ1/2
酒……………大さじ1/2
マヨネーズ……………大さじ1/2
おろししょうが……………3cm
おろしにんにく……………3cm

小麦粉……………大さじ5
片栗粉……………大さじ2
水……………大さじ1
揚げ油……………適宜

(A)

(B)

作り方

1. ボウルに (A) を合わせる。黒鯛の切り身に塩、こしょうをふり入れ、しっかりもみこんで5分おく。
2. 別のボウルに (B) を入れて手のひらをこすり合わせるようにして混ぜ、そぼろ状にする。
3. 1に2をまぶし180℃の油で揚げる。



黒鯛のあんかけ

(4人分)



材料

黒鯛切り身……200g
（ひと口大に切る）
玉ねぎ……100g
（くし形に切る）
パプリカ……1/2個
（乱切り）
人参……1/2本
（細切り）
片栗粉……大さじ2

(A)

水……大さじ4
黒酢……大さじ2
砂糖……大さじ1.5
酒……大さじ2
みりん……大さじ2
醤油……大さじ1

(B)

細ねぎ……適宜
（小口切り）

サラダ油……適宜

作り方

1. (A) に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油を熱して表面カリとするまで焼く。
2. キッチンペーパーで油をふき取り、(B) を入れて中火で加熱する。とろみがついたらできあがり。器に盛り付け、ねぎをちらす。



黒鯛の炒飯

(4人分)



材料

黒鯛切り身……………200 g
（一口大に切って塩、こしょうをふる）
温かいごはん……………4 膳分
マヨネーズ……………大さじ 4
長ネギ……………20cm
（みじん切り）

しょうゆ……………小さじ4
鶏がらスープの素……………小さじ2
塩、こしょう……………少々
ごま油……………大さじ 3
（B）
細ねぎの小口切り……………たっぷり

溶き卵……………4個分

作り方

1. （A）をボウルに入れ、混ぜておく。
フライパンにごま油を熱し、長ネギをい
れて炒める。溶き卵を流し入れ、すぐに
（A）を入れ、卵の上に広げる。
2. 黒鯛の切り身を入れて、（B）を
周囲に回し入れ、ふたをする。
3. 蒸気が上がったら水滴を落とさな
いようにふたをとり、全体を混ぜ、細ね
ぎを加えて炒め合わせて仕上げる。





美しい海をいつまでも

黒鯛を使ったレシピ



1



2

守ろう！ ブルーカーボン生態系

クロダイはスズキ目タイ科の魚です。瀬戸内海で多く漁獲されており、愛媛県も漁獲量が全国トップクラスです。クロダイは雑食性で、主にエビ・カニ類、小魚などに加え、クロリなどの海藻も主食としています。

海の生物が光合成により大気中からCO₂を取り込んだのち、吸収する炭素のことを「ブルーカーボン」と言います。それらの吸収源となる海藻や海草などが「ブルーカーボン生態系」と呼ばれています。ブルーカーボンは、CO₂の吸収率が高いと言われており、地球温暖化対策にも期待が高まっています。

しかし、クロダイは海藻などを食い荒らし、ブルーカーボン生態系の保全に悪影響を与える「食害魚」として知られています。

クロダイを積極的に食べることは、生態系の保全、さらには環境問題を解決する後押しとなるのです。

そこで、このたび「渚女子」によるクロダイを使った美味しいメニュー開発に取り組みました。レシピをぜひご活用いただければ幸いです。

【協力】

「渚女子」一同

済美高等学校 食物科学コース2年生

愛媛県漁協女性部連合会

中村和憲（料理研究家）

制作・著作：愛媛県農林水産部水産局 漁政課

目次 ～TABLE OF CONTENTS～

- P.4 「黒鯛のパスタ」
- P.5 「黒鯛とポテトのグラタン」
- P.6 「黒鯛のドリア」
- P.7 「黒鯛を使った洋風鯛めし風」
- P.8 「黒鯛のフリッター丼ソースⅠ」
- P.9 「黒鯛のフリッター丼ソースⅡ」
- P.10 「黒鯛の唐揚げ」
- P.11 「黒鯛のあんかけ」
- P.12 「黒鯛のチャーハン」



3



3

黒鯛のパスタ

(4人分)



4

材料

黒鯛切り身・.....200g (少し厚めのそぎ切り)	塩.....スバグッティを茹でるお湯の1%
ミニトマト.....16個 (へたをとって半分に切る)	鷹の爪.....1本
キャベツ.....3枚 (食べやすい大きさに切る)	水.....200cc
オリーブ油.....大さじ2	しょうゆ.....小さじ2
バター.....大さじ1	塩・胡椒.....少々
にんにく.....2かけ (つぶす)	パセリ.....適宜
スバグッティ.....320g	

作り方

1. そぎ切りにした黒鯛に塩、こしょうをふっておく。フライパンにオリーブ油とバターを熱し、にんにくを入れて香りが出たら黒鯛を焼き色がつくように焼く。スバグッティを茹で始める。

2. ミニトマト、キャベツを入れて炒め、水と鷹の爪を入れて水分が1/3になるまで煮詰め、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。

3. 2にゆでたスバグッティを入れて全体を混ぜ合わせたら完成。器に盛り付け、パセリを散らす。



4

黒鯛とポテトのグラタン

(4人分)



材料

黒鯛切り身……………200g
玉ねぎ……………1/2個
(粗みじん切る)
にんじん……………1/2本
(5mm角に切る)
じゃがいも……………200g
(8mm角に切って水に漬けておく)
バター……………25g
牛乳……………500cc
顆粒コンソメ……………大さじ1

小麦粉……………大さじ4
塩、こしょう……………適宜
ピザチーズ……………適宜
パン粉……………適宜

作り方

1. 鍋にバターを熱し、玉ねぎを入れて透き通るまで炒める。
2. 小麦粉を入れ、弱火で焦げ付かせないように4～5分炒める。牛乳を少しずつ加え、なめらかに混ぜたらじゃがいも、にんじんを加えて沸騰するまで煮込む。
3. 最後に黒鯛の切り身を入れて6～7分煮込み、塩、こしょうで味を調える。耐熱皿に分けて入れ、チーズ、パン粉をふってオーブンで焦げ目をつける。



5

5

黒鯛とポテトのドリア

(4人分)



材料

黒鯛切り身……………200g
玉ねぎ……………1/2個
(粗みじん切る)
にんじん……………1/2本
(5mm角に切る)
じゃがいも……………200g
(8mm角に切って水に漬けておく)
バター……………25g
牛乳……………500cc
顆粒コンソメ……………大さじ1

小麦粉……………大さじ4
塩、こしょう……………適宜
ピザチーズ……………適宜
パン粉……………適宜

★洋風鯛めし風……………適量

作り方

1. 鍋にバターを熱し、玉ねぎを入れて透き通るまで炒める。
2. 小麦粉を入れ、弱火で焦げ付かせないように4～5分炒める。牛乳を少しずつ加え、なめらかに混ぜたらじゃがいも、にんじんを加えて沸騰するまで煮込む。
3. 洋風鯛めし風(7ページ)を耐熱皿に分けて入れ、チーズ、パン粉をふってオーブンで焦げ目をつける。



6

6

黒鯛を使った洋風鯛めし風

(4人分)



材料

【鯛ピラフ】
黒鯛の中骨……………2枚
水……………600cc
米……………3合
玉ねぎ……………1個
(粗みじん切り)
赤パプリカ……………1/2個
(粗みじん切り)
ユーン缶(市販品)・大さじ3
しんじけ……………3枚
(みじん切り)

バター……………20g
固形スープの素……………2個
塩、こしょう……………少々

【黒鯛の焦しバター醤油】
黒鯛切り身……………200g
※黒にしょうを軽くまぶす
おろしんにんにく……………小さじ1
白ワイン……………大さじ2
醤油……………大さじ1/2
バター……………大さじ1
黒こしょう……………少々

作り方

1. フライパンにバターを熱し、中骨をこんがりするまで炒め、身をよす。旨味を取り出し、(A)を加えて玉ねぎが透き通るまで炒める。
2. 米を加えてさっと炒め、水と固形スープ、塩こしょうを入れて、炊飯器に移し炊く。
3. フライパンにバターとおろしんにんにくを入れて、香りが出たら切り身を入れて中火で焦げ目がつくまで両面焼く。
4. 白ワイン、醤油を回し入れ、ふたをし、弱火で4～5分程度蒸し焼きにする。
5. 器にピラフを盛り付け、4のをのせる。

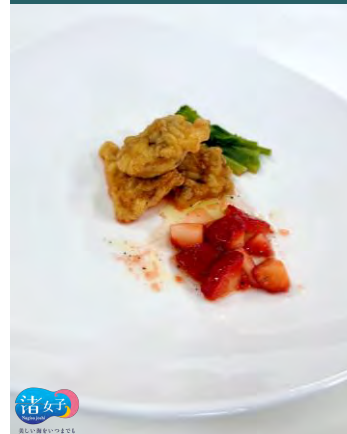


7

7

黒鯛のフリッター 苺ソースⅠ

(4人分)



材料

黒鯛切り身……………200g
(ひと口大に切る)
卵……………1個
(泡立てる)
塩……………少々
こしょう……………少々
ナツメグ……………少々
牛乳……………大さじ2
薄力粉……………大さじ5
ベーキングパウダー……………小さじ1/3

【苺レモンドレッシング】
いちご……………200g
(4等分に切る)
オリーブオイル……………大さじ2
レモン汁……………大さじ6
砂糖……………小さじ4
塩……………小さじ1
ブラックペッパー……………少々
菜の花……………適宜
(ゆでておく)

作り方

1. (A)を合わせて衣を作り、切り身にたっぷりからませて油で揚げます。
2. 苺レモンドレッシングを作る。ボウルにソースの材料を入れ、混ぜ合わせる。
3. 1.を器に盛り付け、菜の花を添えて2をかける。



8

8

黒鯛のフリッター 苺ソースⅡ

(4人分)



材料

黒鯛切り身………200g
(ひと口大に切る)
卵………1個
(泡立てる)
塩………少々
こしょう………少々
ナツメグ………少々
牛乳………大さじ2
薄力粉………大さじ5
ベーキングパウダー………小さじ1/3

(A)

【特製苺ソース】
いちご………200g
(4等分に切る)
赤ワイン………大さじ1
塩………少々
しょうゆ………小さじ2
オリーブ油………大さじ1
菜の花………適宜
(ゆでておく)

作り方

1. (A)を合わせて衣を作り、クロダイの切り身につぶりからまて油で揚げる。
2. 特製苺ソースを作る。フライパンにオリーブ油、赤ワイン、苺を入れて熱し、塩としょうゆで味を調える。
3. 1を器に盛り付け、菜の花を添えて2をかける。



9

9

黒鯛の唐揚げ

(4人分)



材料

黒鯛切り身………200g
塩・こしょう………各適宜
醤油………大さじ1/2
酒………大さじ1/2
マヨネーズ………大さじ1/2
おろししょうが………3cm
おろしにんにく………3cm

(A)

小麦粉………大さじ5
片栗粉………大さじ2
水………大さじ1
揚げ油………適宜

(B)

作り方

1. ボウルに (A) を合わせる。黒鯛の切り身に塩、こしょうをふり入れ、しっかりとみこんで5分おく。
2. 別のボウルに (B) を入れて手のひらをこすり合わせるようにして混ぜ、そぼろ状にする。
3. 1に2をまぶし180℃の油で揚げる。



10

10

黒鯛のあんかけ

(4人分)



材料

黒鯛切り身………200g
(ひと口大に切る)
玉ねぎ………100g
(くし形に切る)
パプリカ………1/2個
(乱切り)
人参………1/2本
(細切り)
片栗粉………大さじ2

(A)

水………大さじ4
黒酢………大さじ2
砂糖………大さじ1.5
酒………大さじ2
みりん………大さじ2
醤油………大さじ1

(B)

細ねぎ………適宜
(小口切り)

サラダ油………適宜

作り方

1. (A)に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油を熱して表面カリッとするまで焼く。
2. キッチンペーパーで油をふき取り、(B)を入れて中火で加熱する。とろみがついたらできあがり。器に盛り付け、ねぎをちらす。



11

11

黒鯛の炒飯

(4人分)



材料

黒鯛切り身………200g
(一口大に切って塩、こしょうをふる)
温かいはん………4膳分
マヨネーズ………大さじ4
長ネギ………20cm
(みじん切り)

(A)

しょうゆ………小さじ4
鶏がらスープの素………小さじ2
塩、こしょう………少々
ごま油………大さじ3

(B)

細ねぎの小口切り………たっぷり

溶き卵………4個分

作り方

1. (A)をボウルに入れ、混ぜておく。フライパンにごま油を熱し、長ネギをいれて炒める。溶き卵を流し入れ、すぐに(A)を入れ、卵の上に広げる。
2. 黒鯛の切り身を入れて、(B)を周囲に回し入れ、ふたをする。
3. 蒸気が上がったから水滴を落とさないようにふたをとり、全体を混ぜ、細ねぎを加えて炒め合わせて仕上げる。

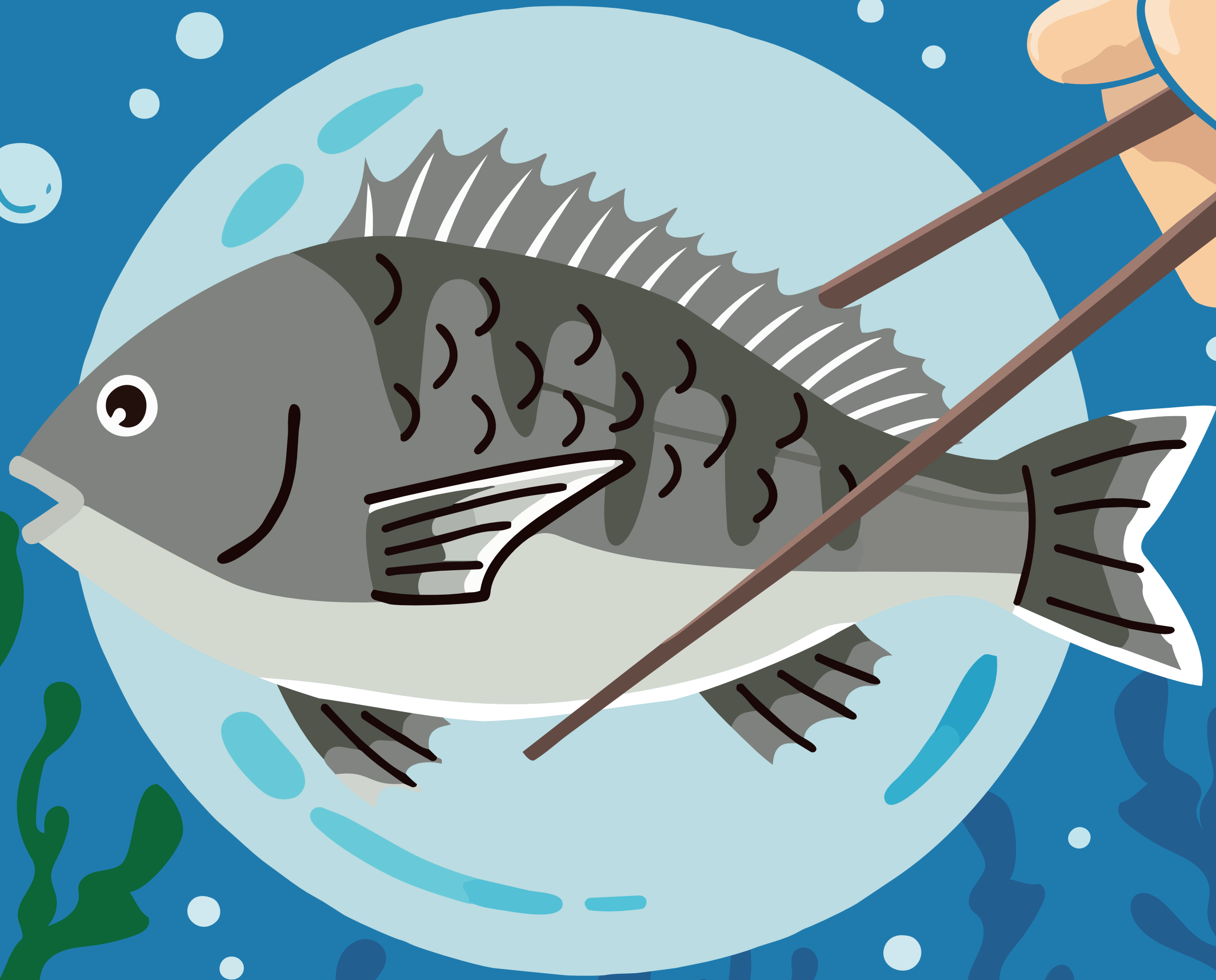


12

12

クロダイも食べて SAVE THE EARTH!

～守ろう ブルーカーボン 生態系～



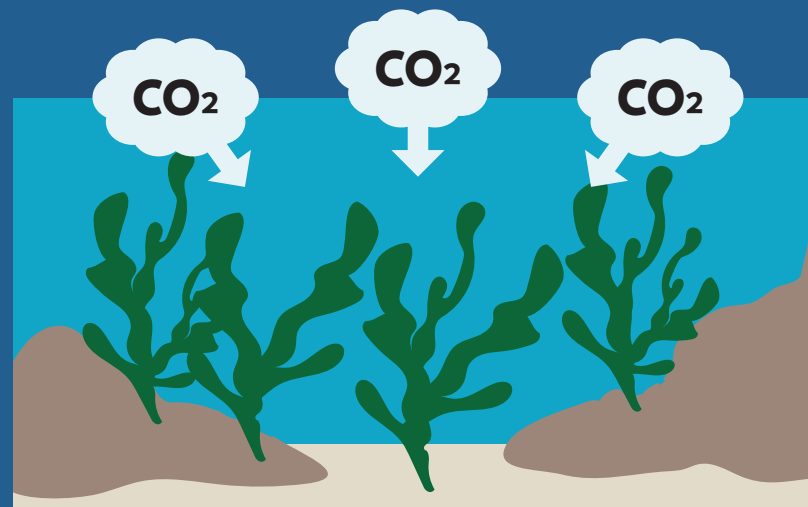
どんなお魚？



クロダイ (通称:チヌ)

愛媛県は、クロダイ漁獲量が全国トップクラス！
クロダイは、エビ、カニ類、小魚などに加え、
アオノリなどの海藻も主食としています。

ブルーカーボンと魚食の関わり

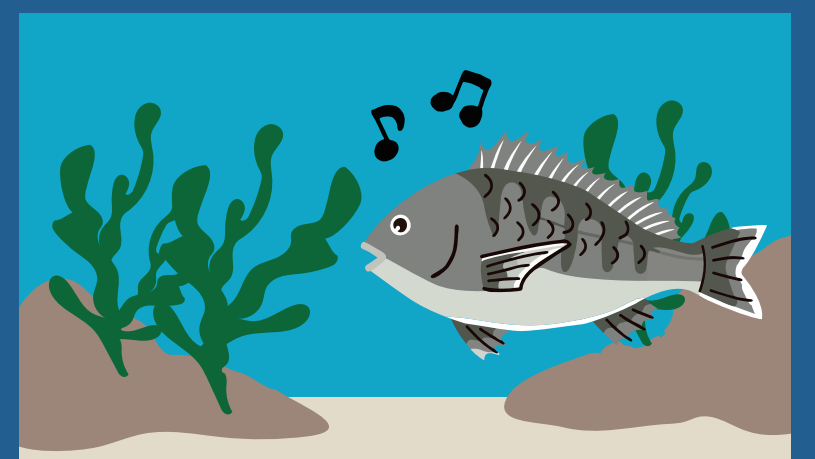


ブルーカーボン生態系とは？

海の生物が光合成により大気中からCO₂を取り込んだ後、吸収する炭素のことを「ブルーカーボン」と言います。それらの吸収源となる海藻や海草などが「ブルーカーボン生態系」です。ブルーカーボンはCO₂の吸収率が高いといわれており、地球温暖化対策にも期待が高まっています。

クロダイがブルーカーボン生態系の 保全に悪影響を与えている？！

クロダイは海藻などを食い荒らし、ブルーカーボン生態系の保全に悪影響を与える「食害魚」として知られています。クロダイを積極的に食べることは、生態系の保全、さらには環境問題を解決する後押しとなるのです。



愛媛県は、水産庁の「クロダイのおいしさ認知向上プロジェクト」の賛同県です