



# 宮古の真鱈

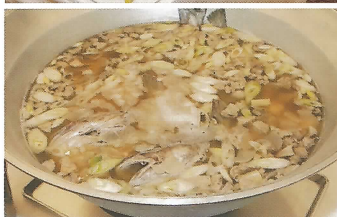


## 料理レシピ コンテスト

平成30年度  
入選作レシピ集

本州一の水揚げを誇る「宮古の真鱈」を使った  
魅力あふれる料理をご紹介します

宮古は2010年から6年連続で漁港別マダラ水揚げ量が日本一です。宮古産マダラの消費拡大を図るため、「宮古の真鱈」料理レシピコンテストを開催しました。ご紹介する料理レシピは、応募があった39品から選ばれた入選作品と料理家 千葉星子さんによる家庭でも簡単にできるオススメレシピです。



宮古・下関伊モノづくりネットワーク水産部会

協力：浄土ヶ浜パークホテル

飲食店  
向け

グランプリ

## 鱈のクリーミーコロッケ



### ●材料（2人分）

・タラの身	100g	(ソース用)		
・白子	50g	A	・タラの身	20g
・牛乳	200g		・みそ	10g
・小麦粉	20g		・さとう	5g
・バター（無塩）	20g		・生クリーム	10g
			・レモン	1/8個
(衣用)				
・小麦粉	適量			
・卵	適量			
・パン粉	適量			

### レシピ

- ベシャメルソースを作る：鍋でバターを溶かし、小麦粉を入れてバターと馴染ませたら、牛乳を3回に分けて加え、しっかりと火を入れる。
- コロッケの種を作る：①に茹でてほぐしたタラの身を入れ、塩、胡椒で味を調え、冷やし固める。
- ②を冷やしている間に白子をポイルする。
- 冷えた②の中にポイルした白子を入れ、コロッケの形を作る。
- ④に小麦粉→卵→パン粉の順に衣を付け、油で揚げる。

#### (ソース用)

- ソースを作る：鍋にAの材料を入れ、一煮立ちさせる。水で固さを調整する。
- お好みでレモンを搾るとさっぱりと召し上がれます。

### 【レシピ考案者】

お住まいの市町村：盛岡市

お名前：舘山 大輝

飲食店  
向け

準グランプリ

## ファミリーサンド



### ● 材料（2人分）

・タラ	切り身3切	・マヨネーズ	大 1.5
・白子	50g	・玉ねぎ	1/4コ
・たら子	大1	・サニーレタス	適量
・みそ	50g		
・小麦粉	適量		
・卵	適量		
・パン粉	適量		
・米	1合分		

### レシピ

- ① タラ（切り身）1切れを焼き、ご飯と混ぜ、塩で味をつける。バンズ型にして焼く。
- ② 白子をボイルし、水分を良くふき取り味噌と合わせてたたき、タラの切り身2切れを漬け込む。
- ③ 漬け込んでいる間にマヨネーズ・玉ねぎ・たら子を合わせてソースを作る。
- ④ ②に小麦粉→卵→パン粉の順でつけて揚げる。
- ⑤ バンズでフライ・ソース・レタスをサンドして完成。

### 【レシピ考案者】

お住まいの市町村：盛岡市

お名前：黒田 沙羽

家庭料理

特別賞

# 浄土ヶ浜ロール

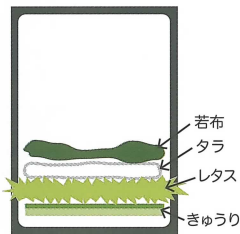


## ● 材料 (1本分)

・タラ.....	45g	・のり全型.....	1/2枚
・きゅうり.....	15g	・えびっこ.....	適量
・サニーレタス.....	1枚	(又はタラコ)	
(又は季節の野菜)		・マヨネーズ.....	少々
・若布.....	5g	・ごはん 裏・表.....	180g
・小麦粉			
・パン粉			
・卵			

## レシピ

- ① タラを棒状に切って塩・こしょうをする。
- ② 小麦粉・卵・パン粉の順で衣をつけ、油で揚げる。
- ③ のりの表面に薄くごはんを全体にのぼし、裏面も同じように薄くごはんをしく。
- ④ ③の上にタラフライ・きゅうり・若布をのせる。  
両はじからレタスが出るようにのせ、巻いていく。
- ⑤ 巻き終わったら、適量えびっこをつけ完成。



## 【レシピ考案者】

お住まいの市町村：宮古市

お名前：佐々木 瑞穂

家庭料理

特別賞

# 浄土ヶ浜ロール

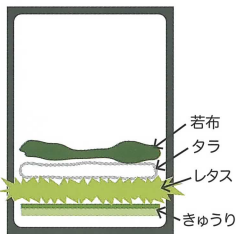


## ● 材料 (1本分)

- |              |     |               |      |
|--------------|-----|---------------|------|
| ・タラ.....     | 45g | ・のり全型.....    | 1/2枚 |
| ・きゅうり.....   | 15g | ・えびっこ.....    | 適量   |
| ・サニーレタス..... | 1枚  | (又はタラコ)       |      |
| (又は季節の野菜)    |     | ・マヨネーズ.....   | 少々   |
| ・若布.....     | 5g  | ・ごはん 裏・表..... | 180g |
| ・小麦粉         |     |               |      |
| ・パン粉         |     |               |      |
| ・卵           |     |               |      |

## レシピ

- 1 タラを棒状に切って塩・こしょうをする。
- 2 小麦粉・卵・パン粉の順で衣をつけ、油で揚げる。
- 3 のりの表面に薄くごはんを全体にのぼし、裏面も同じように薄くごはんをしく。
- 4 ③の上にタラフライ・きゅうり・若布をのせる。  
両はじからレタスが出るようにのせ、巻いていく。
- 5 巻き終わったら、適量えびっこをつけ完成。



## 【レシピ考案者】

お住まいの市町村：宮古市

お名前：佐々木 瑞穂



# 真鱈の唐揚げ 香味ソースがけ



## ● 材料 (4人分)

- |             |              |   |                   |                   |
|-------------|--------------|---|-------------------|-------------------|
| A           | ・タラ …… 4切れ   | C | ・おろし生姜 …… 1片分     |                   |
|             | ・塩 …… ひとつまみ  |   | ・しょうゆ …… 25cc     |                   |
|             | ・こしょう… 少々    |   | ・酢 …… 25cc        |                   |
|             | ・酒 …… 小さじ1   |   | ・砂糖…… 大さじ1        |                   |
| ・しょうゆ… 小さじ2 | ・ごま油 …… 小さじ1 |   | ・白ねぎのみじん切り 大さじ1/2 |                   |
| B           | ・溶き卵 …… 1個分  |   | ・揚げ油 …… 適量        | ・片栗粉 …… 適量        |
|             | ・片栗粉 …… 大さじ4 |   | ・レタス …… 1/6個      | ・パプリカ (赤・黄) 各1/4個 |
|             | ・サラダ油… 小さじ2  |   | ・好みで白髪ねぎやラー油 適宜   |                   |

## レシピ

- ① タラは1切れを3等分に切り、下味(A)をもみ込み10分ほどおく。
- ② タラに片栗粉をまぶし、Bの溶き卵・片栗粉・サラダ油を混ぜた衣にくぐらせ、180°Cの揚げ油でカリッと揚げる。
- ③ 器に手でちぎったレタス・パプリカを盛り、タラの唐揚げをのせる。
- ④ Cを合わせてソース作り、タラにかける。白髪ねぎを飾り、好みでラー油をかける。



料理家 千葉 星子

(パン・製菓・料理師範・ジュニア野菜ソムリエ・食育指導士)