

レシピグランプリ結果発表!

148作品から 優秀6作品を決定

「おうちで食べる広島湾七大海の幸」をテーマに、昨年末から募集したレシピグランプリ。市内外から148作品が寄せられました。プロの料理人などが厳正な審査を行い、優勝、準優勝をはじめ優秀賞6作品、努力賞29作品

を決定しました。
ここでは、優勝、準優勝作品とレシピ、6位までの入賞作品をご紹介します。
専用ウェブサイト(右下の二次元コードから)では、上位6作品のレシピをはじめ、広島湾七大海の幸のさばき方や調理法なども紹介しています。



広島湾七大海の幸レシピグランプリ
レシピの条件:対象魚種(7種)をメイン食材とした一品料理で、一般家庭で再現可能なレシピであること。
募集期間:令和2年12月17日~令和3年2月12日

優勝 カキがめえ! 寿司



秋ごろに
広島駅 eki内
の飲食店で
販売・提供予定

ドンと乗ったカキがインパクト! 梅と大葉で爽やか風味に

市民と市政1月15日号の募集記事を見て興味がわき、応募を決めました。
手軽に作れ、見た目にインパクトのあるものと考えた中で思いついたレシピです。最終審査の生配信で優勝を知り、驚きと喜びでいっぱいになりました。

この作品を販売いただけること。食べた人が笑顔になって広島湾七大海の幸の普及につながるとうれしいです。

小さい頃から料理が大好きで食育にも興味があり、将来は小学校の栄養教諭になるのが夢です。



考案者 緒方美友さん
(大学3年生)

こだわりのポイント!

カキに下味を付けて味に深みを出しました。梅と大葉を混ぜ込むことであっさり食べられます。ゴマの風味と梅のかりかりとした食感がアクセントになっています

- 材料(4人分)
- むき身カキ 16個
- 味付け油揚げ(いなり用) 16枚
- ご飯 480g
- すし酢 適量
- かりかり梅(小梅漬) 12個
- 白ゴマ 大さじ4
- めんつゆ(2倍濃縮タイプ) 大さじ1
- ニンニク 1かけ
- 大葉 8枚
- サラダ油、青ネギ 適量

- 作り方
- 1 カキを塩水で振り洗いした後、真水で洗い、キッチンペーパーで水気をふき取る
- 2 めんつゆにすりおろしたニンニクを加え、カキを15分程度漬けておく
- 3 フライパンにサラダ油をひき、ふたをして2のカキの両面を焼く
- 4 ご飯にすし酢を混ぜ、種を取り除き刻んだ梅、千切りした大葉、白ゴマを加えて混ぜる
- 5 油揚げに4を詰め、3のカキをのせる
- 6 5のカキに青ネギをのせて、完成

準優勝 クロダイのガレット



考案者 Casa Vecchia(カーサ ヴェッキア)さん

- 材料(4人分)
- クロダイ 100g
- ジャガイモ 500g
- 塩 8g
- オリーブオイル 50cc
- バター 30g
- 盛り付けに添える野菜 はレモン、ミニトマト、ネギなどお好みで

こだわりのポイント!
できるだけ家にある食材を使用し、手順を少なくして家庭で作れることを重点的に考えました

- 作り方
- 1 クロダイを3枚におろし、皮をはがしてサクにする。塩水をかけて10分おく
- 2 ジャガイモの皮をむき、1ミリの厚さにスライスしてから千切りにする
- 3 ボウルに2を入れ、塩を加え、軽く混ぜ5分ほどおき、しんなりしたら全体的に混ぜる
- 4 1を刺し身のようにそぎ切りにする
- 5 フライパンを中火にかけオリーブオイルをひき、3の半分を平たく円形に

- 伸ばす
- 6 5の上に4を並べ、3の残りをのせ軽く押さえる
- 7 ふたをして弱火にし、2、3分おきに揺すって裏側を確認し、きつね色になったら返し、同様に焼く
- 8 バターを加え、なじませる
- 9 まな板に移して、粗熱が取れたら8等分に切り分け、皿に盛り付けたら完成

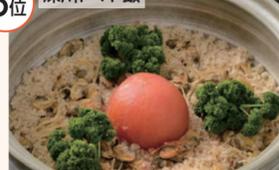
3位 アナボテ春巻き



4位 カキのさっぱりレモン天ぷら



5位 深川トマト飯



6位 タンドリーメバル



ひろしまわんななだいうみ さち 広島湾七大海の幸



いただきます! 広島湾の 豊かな 恵み

市は、広島湾で取れる代表的な魚介類7種(メバル、コイワシ、オニオコゼ、アサリ、クロダイ、カキ、アナゴ)をまとめて「広島湾七大海の幸」と称し、広島湾周辺市町や市場関係者、漁協が協働し、豊かな里海で育った魅力ある食材としてPRすることで、その消費拡大を目指しています。

市HP ページ番号 113855
岡水産課 ☎504-2252、☎504-2259



今が旬のコイワシ ピチピチ鮮度で食卓へ



二そういわし船びき網で行われるコイワシ漁。通常、深夜2時ごろに4隻で出漁、2隻の運搬船が魚群探知機でコイワシの群れを探し、2隻の船で網を引き(写真)、漁獲後、直ちに運搬船に積み込み漁港へ向かう(平成29年、広島市立大学 橋本健佑氏撮影)

私たちの名前を、声に出して言って覚えてね!
メバルからオニオコゼまで一息、アサリからアナゴまで一息に言うと、リズム良く覚えられるよ

6月~8月は コイワシ漁まつり

広島湾では6月半ばに解禁になるコイワシ漁。「7回洗えば鯛の味」と評されるコイワシの刺し身は、広島夏の風物詩です。
地元ならではの季節の恵みを、ぜひ堪能してください。

堪能してください。

スプーンなどで簡単に作れる コイワシの刺し身

コイワシは新鮮なうちによく洗い、ティースプーンを使って簡単に刺し身にすることができます。ご家庭でも試してみてください。



- 1 コイワシをザルに入れ、流水で優しくかき混ぜるように洗ってウロコをしっかり取り除く
- 2 薄めのティースプーンを使って、骨に沿ってそぎ落とすようにおろす
- 3 反対側も同様におろす
- 4 おろした身をザルにとって、流水できれいに洗う

コイワシの 刺し身を作ろう!

5 食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておき、おろしシヨウガなどを添えて!



漁港に着くと、水揚げから盛りまでは数十分。その後すぐに出荷される(平成29年7月撮影)

もっと知りたい! 広島湾七大海の幸



アサリ
生息しやすい干潟へ環境整備し、漁獲量は回復傾向にある。餌が豊富な広島湾では身入りが良く味が濃厚。旬は春と秋



メバル
カキ筏の下にすみ、カキに付着する豊富な餌を食べ育った広島湾のメバルは脂がのり非常においしいと評判。旬は春



コイワシ
県内で漁獲される魚の6割以上を占める(平成30年)。稚魚であるシラスは1年弱で成魚のコイワシ(カタクチワシ)に。旬は夏



オニオコゼ
市が放流を開始した平成17年以降、漁獲量が倍増。身は脂肪分が少なく高たんぱく、皮にはコラーゲンが含まれる。旬は春と冬



カキ
中国山地を源とする太田川が流れ込む広島湾の豊富な植物プランクトンで育つカキは、身がプリックとして味は濃厚。旬は冬



アナゴ
広島産は豊富な餌で脂がのり、腹の色が黄色味を帯びていることから「黄金アナゴ」と呼ばれることも。旬は夏、秋、冬

ご覧ください 市の水産情報をTwitterで発信しています

市や近隣市町で取れる水産物に関する情報、漁業関係者が主催する行事などを発信しています。
上写真は、4月に市内の小学生在がアユの稚魚を放流した様子を伝えた写真のうちの1枚です。
水産課のTwitterは下の二次元コードから。