# 金沢のヘルシーお魚レシピ

TABETE

# はじめに

私たち金沢市民が当たり前のように感じている海の幸のおいしさが、
今では観光客を惹きつける、金沢の大きな魅力になっています。
そんな、新鮮で豊富な海の幸を身近に手に入れられるこのまちのみなさんに、
いつの季節にも手軽においしく食べてもらいたいという思いから、
このお魚レシピ集を企画しました。
レシピを提案するのは、金沢学院大学、金沢学院短期大学、
北陸学院大学短期大学部で栄養学を学ぶ学生たち。
お魚が栄養豊富でヘルシーであることにこだわりながらも、
「お魚を食べてもらいたいシーン」を想像しながら考えられたレシピです。
みなさんも、お魚をおいしくいただく
楽しい時間を思い浮かべて作ってみてください。



# もくじ


**普段の食事編**

●しおさばーぐ …… 4
●鮭のグラタン …… 5
●鮭のわさび香るクリームチーズソースがけ …… 6
●鮭と枝豆のまぜごはん …… 7

**パーティー編**

●めぎすのアクアパッツァ …… 8
●まぐろと加賀野菜のカップ寿司 …… 9
●鯖のトマトファルシ …… 10

**おつまみ編**

●鮭の味噌チーズくし焼き …… 12
●鱈の小鍋アヒージョ風 …… 13

**おやつ編**

●魚の骨せんべい …… 14

**【お魚コラム】**

お魚には健康に役立つ成分がいっぱい！ …… 11

おすすめポイント

鮭にあらかじめ焼き目をつけることで生臭さが和らぎます。季節ごとの食材を用いることで味に変化がつけられます。

普段の食事編

季節のおいしさたっぷり

# 鮭（さけ）のグラタン

30 min　1人分 ・エネルギー……414kcal ・たんぱく質……23.4g

## 材料（2人分）

生鮭　80g（1切れ）程（あれば骨なし）
バター（有塩）……15g
薄力粉……15g
牛乳……200ml
玉ねぎ……100g（1/2個）
まいたけ……100g（1パック）
マカロニ……50g
塩、こしょう……少々
ピザ用チーズ……50g
パン粉……適量
パセリ……適量
（分量外：グラタン皿に塗るサラダ油）

代用できる魚
●鰤

## 作り方

下準備
・玉ねぎは薄切りに、まいたけはほぐし、パセリはみじん切りにしておく。
・マカロニは袋の表示時間より短めに茹でておく。
・オーブンを200℃に予熱しておく。

①フライパンに1/3量のバターを溶かし、中火で鮭の両面を焼く。焼き色がついたら骨・皮をとり粗目にほぐす。
②①のフライパンに残りのバターを入れて玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら薄力粉をふり入れる。
③粉っぽさがなくなったら牛乳を加え、とろみがついたところにマカロニ、まいたけ、鮭を加えさっと混ぜ、塩、こしょうをふる。
④グラタン皿にサラダ油を塗り、③を入れた上にチーズをのせ、パン粉とパセリをふりかける。
⑤予熱しておいたオーブン（200℃）で12～15分（チーズに焼き色がつくくらい）加熱する。

考案／金沢学院大学　西田 芽生

普段の食事編

おすすめポイント

塩鯖のかわりに薄めの塩をした生鯖（三枚におろしたもの）を使えば減塩になります。

大根おろしとポン酢でさっぱり！

# しおさばーぐ

25 min　1人分 ・エネルギー……336kcal ・たんぱく質……24.2g

## 材料（2人分）

塩鯖フィレ……150g
木綿豆腐……100g
しょうが（チューブ）……大さじ1/2
大根……60g
にんじん……15g
片栗粉……大さじ1と1/2
パン粉……大さじ2弱
オリーブオイル……大さじ1/2
大根おろし　40g（水気を切っておく）
大葉……2枚
ポン酢……適量（お好みで）

代用できる魚
●鮭　●鰤
●鯖水煮缶

## 作り方

下準備
・豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ600wで2分程加熱し水切りしておく。
・みじん切りにしたにんじんと大根にラップをかけ、電子レンジ600wで1分30秒程加熱し、冷ましておく。

①鯖に骨がないか確認し、皮をはいで細かく刻む。豆腐を合わせ、しょうが、片栗粉を加え粘りが出るまでよく混ぜる。
②軽く水切りしたにんじんと大根、パン粉を入れてよく混ぜ、小判型に成形する。（1人2個）
③フライパンにオリーブオイルをひき②を入れ片面を焼く。
④こんがりと焼けたところで裏返し、もう片面も焼き色がつくまで蓋をして蒸し焼きにする。
⑤焼けたら皿に盛り、大根おろしと大葉を添える。
⑥お好みでポン酢をかけて食べる。

考案／金沢学院大学　川端 万尋・土田 友李

普段の食事編

春の行楽弁当にもおすすめ！

# 鮭と枝豆のまぜごはん

30 min　1人分 ・エネルギー……411kcal ・たんぱく質……18.4g

**材料**（2人分）

精白米……1合
水……220ml
塩鮭……80g（1切れ）
茹で枝豆……20g（冷凍でも可）
サラダ油……大さじ1
酒……大さじ1
しょうゆ……少々（お好みで）
大葉……1枚

代用できる魚
●かれい
●たい

**作り方**

①米は分量の水に浸水して炊く。
②塩鮭の皮をはぎ、骨をとって5〜6切れにそぎ切りにする。
③熱したフライパンにサラダ油を入れ、②の鮭、さやから出した枝豆、酒としょうゆ（お好みで）を加えて炒める。鮭の表面に焼き色がつき全体に火が通ったらバットに取り出す。
④炊き上がったご飯に③を加え、さらに鮭をほぐすようにして混ぜる。
⑤④を器に盛り、千切りにした大葉を上にのせる。
※生の枝豆を使用するときは米と一緒に炊く。また、鮭を切り身のまま米と一緒に炊き込んでもよい。

**おすすめポイント**

皮を取り除くので生臭みはなく、冷めてもおいしいのでお弁当にもおすすめです。

考案／北陸学院大学短期大学部　泉 亜沙香

**おすすめポイント**

豆腐入りなのでヘルシー。濃厚チーズソースは電子レンジで加熱後にわさびを入れることで、香り豊かなアクセントに！付け合わせの野菜はお好みで。

普段の食事編

濃厚ソースが決めて！

# 鮭のわさび香るクリームチーズソースがけ

15 min　1人分 ・エネルギー……320kcal ・たんぱく質……25.1g

代用できる魚
●鱈

**材料**（2人分）

生鮭……160g（2切れ）
塩……少々
オリーブオイル……小さじ1
★
　クリームチーズ……60g
　ミックスベジタブル……60g
　木綿豆腐……40g
　塩……少々
練りわさび……2g
黒粒こしょう……適量
<付け合わせ>
ブロッコリー……40g
季節のきのこ……40g

**作り方**

下準備
・木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ600wで2分程度加熱し水切りしておく。
・ブロッコリーは茹で、きのこは食べやすい大きさに切る。

①鮭は塩で下味をつけ、熱したフライパンにオリーブオイルをひき、きのことともにソテーする。
②★の材料を耐熱容器に入れ、電子レンジ600wで2分程加熱し、よくかき混ぜ、仕上げに練りわさびを混ぜ合わせる。
③②のソースを皿に広げ、①で焼いた鮭をソースの上にのせ、黒粒こしょうをふる。
④ブロッコリーときのこを盛り付ける。

考案／金沢学院短期大学　前田 花奈

パーティー編

簡単＆見た目もかわいい！

# まぐろと加賀野菜のカップ寿司

20 min　1人分 ・エネルギー …… 158kcal ・たんぱく質 …… 9.4g

**おすすめポイント**

お祝いや行事メニューにオススメ！ 子どもも喜びます。盛付けはお好きな器でOK。

## 材料（6カップ分）

すし飯　精白米 …… 1合
　　水 …… 200〜220ml
合わせ酢（市販のすし酢でも可）
　酢 …… 大さじ1と1/2
　砂糖 …… 小さじ2
　塩 …… 小さじ1/2
具材
　まぐろ …… 150g
　A しょうゆ …… 小さじ2
　　みりん …… 小さじ2
　錦糸卵と炒り卵
　B 卵 …… 2個
　　だし汁 …… 大さじ2
　　砂糖 …… 大さじ1
　　塩 …… 少々
　きゅうり …… 1本
　加賀れんこん …… 5cm
金時草 …… 2枚分程度
レモン・かいわれ大根 …… 適量

## 作り方

下準備
・合わせ酢の調味料を合わせておく。
・米を分量の水で炊く。

①金時草は葉をつみ、茹でて刻んだものを合わせ酢（すし酢）につけて色を出しておく。
②加賀れんこんは皮をむき、いちょう切りにしさっと湯通しし、きゅうりは粗みじん切りにしておく。
③まぐろは、食べやすい大きさに切り、Aの調味料につけておく。
④Bの材料をまぜて卵液を作り、錦糸卵用に薄焼きを2枚作り、残りを炒り卵にする。
⑤炊きあがったごはんに、①の合わせ酢と②の具材を手早く合わせ、すし飯をつくる。
⑥カップに、⑤のすし飯と④の炒り卵を交互に入れ、錦糸卵とまぐろを盛り付ける。

代用できる魚
●サーモン　●甘えび
●いか　など、お刺身になるものなら何でも

考案／金沢学院短期大学　山下 瑛子

パーティー編

フライパンひとつでできる！

# めぎすのアクアパッツア

15 min　1人分 ・エネルギー …… 145kcal ・たんぱく質 …… 9.1g

## 材料（2人分）

めぎす（頭、内臓処理済のもの）　4尾
あさり（砂抜きして洗ったもの）　100g
オリーブオイル …… 大さじ1
にんにく …… 1片
ミニトマト …… 6個
ブロッコリー …… 4房
白ワイン …… 100ml
ローリエ …… 1枚
ローズマリー …… 少々
パセリ …… 適量
※必要なら塩、こしょう　少々

## 作り方

下準備
・ミニトマトのへたをとり、ブロッコリーを小房に分ける。
・パセリはみじん切りにしておく。

①オリーブオイルとつぶしたにんにくをフライパンに入れ、弱火にかける。
②にんにくの香りがしてきたら、パセリ以外の材料を入れて蓋をし、めぎすに火が通るまで蒸す。（約8〜10分）
③スープの味をみて足りなければ塩、こしょうを加え、皿に盛ってパセリを散らす。

代用できる魚
●はたはた

**おすすめポイント**

旨味が出ている残りのスープに茹でたパスタを入れれば、スープまで余すことなくおいしくいただけます。

考案／金沢学院大学　松下 佳穂

パーティー編

かわいい一品！

# 鯖（さば）のトマトファルシ

20 min　1人分 ・エネルギー……291kcal ・たんぱく質……15.4g

## 材料（2人分）

| | |
|---|---|
| トマト | 2個 |
| 鯖の味噌煮缶 | 1/2缶 |
| スライスチーズ | 1枚 |
| エクストラバージンオリーブオイル | 小さじ1と1/2 |
| 黒こしょう | 少々 |
| イタリアンパセリ | 適量 |

代用できる魚
●ツナ缶
マヨネーズを加えるとよい

## 作り方

**下準備** 1 ・オーブンを200℃に予熱しておく。

①トマトのヘタの部分を切り落とし、中身をくりぬく。
（くりぬいた中身はお好みの味つけでスープに。）

②鯖の味噌煮缶とエクストラバージンオリーブオイルと黒こしょうを混ぜる。

③スライスチーズを4等分し、①のトマトの中に切ったチーズを2枚敷き、②を入れる。

④③に残りのチーズで蓋をする。

⑤温めておいたオーブン（200℃）で10〜15分焼く。

⑥焼きあがったら、皿に盛りつけイタリアンパセリを飾る。

**おすすめポイント**

・缶詰を使うことで、若い年代でも魚料理を手軽に楽しんで作れます。
・トマトの見た目のかわいさを生かして、パーティーの一品に。

考案／北陸学院大学短期大学部　吉川 美礼・米岸 芽吹



# お魚コラム

毎日の元気とキレイはお魚から！

## 水産加工食品で魚料理をもっとお手軽に！

おいしくて体にいいのは分かるけど、魚料理はちょっと面倒…。そんな人には簡単に調理できる加工食品がオススメです。鯖やいわしといった青魚を手軽に食べるなら「缶詰」が最適。調理済みなのでそのまま食べられ、また他の食材とあわせたアレンジ料理にも使えるので、とっても便利。また、低脂肪、低エネルギー、高たんぱく質のヘルシー食材として注目されている「練り製品」は、カニカマ、ちくわなどバリエーション豊富。赤く映えるカニカマはお弁当の彩りにも重宝します。

## 美しいお肌づくりに役立つすごいパワー！アスタキサンチン

鮭やえび、かになどの赤い魚介類に多く含まれている色素は「アスタキサンチン」と呼ばれ、美容と健康にとてもいい働きをする成分として知られています。アスタキサンチンは紫外線によってシミ、ソバカスの原因となるメラニン色素が生成されるのを抑え、肌の弾力を保ち、保湿を促進するなどの美肌効果やアンチエイジング作用があるとされています。

## 美容にも健康にも幅広い効果あり！オメガ3脂肪酸

「オメガ３脂肪酸」は、α－リノレン酸や魚の油に含まれるDHA、EPAなどの総称で、脳の働きを良くし、血液をサラサラにしてくれるという、今注目されている脂肪酸です。鯖・さんま・ぶりなど、脂肪が多くたんぱく質が豊富な魚介類から摂ることでからだに効率よく吸収されます。アレルギーや高血圧予防、美肌効果まであるとされる、とっても有り難い栄養素です！

肌寒い季節におすすめ！

# 鱈（たら）の小鍋アヒージョ風

20 min　1人分 ・エネルギー……254kcal ・たんぱく質……14.7g

**材料**（2人分）

鱈…… 70g（1切れ）
塩…… 少々
だし昆布 …… 5cm
あさり（砂抜きして洗ったもの） 8個
しめじ …… 1/4株
ブラウンマッシュルーム …… 2個
イタリアンパセリ …… 10g
★
- 白ワイン ……大さじ1
- オリーブオイル ……大さじ2
- にんにく（すりおろしたもの）… 2g
- しょうが（すりおろしたもの）… 1g
- 塩…… 少々
- 黒こしょう …… 少々

バジル粉 ……適量

代用できる魚
- ●いか ●えび
- ●たこ ●さざえ

**作り方**

①電子レンジに入る小鍋にだし昆布を敷き、塩をした鱈をのせて10分程おく。
②フライパンにオリーブオイル（分量外）を入れて熱し、しめじとスライスしたマッシュルームを炒める。
③イタリアンパセリは、葉と茎に分けてそれぞれ2〜3cmに切る。
④あさりとイタリアンパセリの茎を①に盛り、★の調味料を混ぜてまんべんなくかける。
※にんにく、しょうがは、市販のチューブでもよい。
⑤小鍋にラップをかけて電子レンジ600wで4分加熱する。
⑥⑤にイタリアンパセリの葉をのせて少し蒸らしてからバジルをかけて出来上がり。

**おすすめポイント**

・昆布とキノコでうま味を出した時短料理です。
・アヒージョと鍋をイメージした、肌寒い季節にぴったりの一品です。

考案／北陸学院大学短期大学部　山崎　桃佳



アウトドアにもおすすめ！

# 鮭（さけ）の味噌チーズくし焼き

20 min　1人分 ・エネルギー……242kcal ・たんぱく質……24.1g

**材料**（2人分4串分）

生鮭…… 160g（2切れ）
アスパラガス …… 2本
トマト …… 1個
大葉…… 2枚
スライスチーズ…… 2枚
とり野菜みそ …… 4g
（淡色辛味噌をみりんで溶いて使うのも可）
きざみのり …… お好み
サラダ油 ……小さじ1
※竹串は1人分4本

代用できる魚
- ●鱈
- ●鯖
- ●えび

**作り方**

①トマトは薄く輪切りにし、大葉は食べやすい大きさに切る。
②アスパラガスは4cmの長さに切り、さっと湯通しする。
③鮭の骨を取り除き、一口大に切る。
④竹串にアスパラガスと鮭の切り身を交互に刺す。
⑤フライパンにサラダ油を入れて熱し、④を並べて焼き色がつくまで焼く。
⑥鮭とアスパラガスに火が通ったら、その上にみそ、大葉、チーズの順に乗せ、チーズが溶けたところで火を止める。
⑦お皿に①のトマトを敷き、その上に焼き上がった⑥をのせ、きざみのりを散らす。

**おすすめポイント**

野菜は、夏はナス、秋はエリンギなど組み合わせを変えて楽しめます。ホイル焼きやスキレットで直火焼きするとお手軽です。

考案／金沢学院短期大学　根津 優季

金沢の海の幸マスコットキャラクター
「さかなざわ　さちこ」
通称「さっちゃん」

金沢の海の幸が大好きな女の子。海の幸を意識して、髪型はカニヘアー、カチューシャにはバイ貝、オーバーオールのポケットは魚の鱗柄になっています。ポケットのマル秘ノートには、金沢の海の幸のおすすめポイントがたくさん！ いつでも追加できるよう後ろのポケットには鉛筆も入っています。金沢の海の幸を盛り上げるため、色々なイベント等に出演するほか、SNSでも情報発信中！ フォローしてね♪

instagram　Facebook　twitter


**金沢のヘルシーお魚レシピ**

令和2(2020)年3月　第1版
企画・発行／金沢市農林水産局農業水産振興課
〒920-8577 金沢市広坂1丁目1番1号
TEL:076-220-2213　FAX:076-222-7291
■レシピ考案　金沢学院大学／金沢学院短期大学／北陸学院大学短期大学部
■協力　石川県漁業協同組合
■編集制作・印刷　株式会社 橋本確文堂

おやつ編

カルシウムがいっぱい！

# 魚の骨せんべい

5 min　1人分
・エネルギー …… 80kcal
・たんぱく質 …… 5.0g

## 材料(1人分)

小あじの中骨 …… 2尾分
★ しょうゆ …… 大さじ1/2
★ 塩 …… 少々
★ こしょう …… 少々
片栗粉 …… 大さじ1
サラダ油 …… 大さじ1
すだち、レモンなど　適宜※お好みで

## 作り方

3枚おろしにした小あじの中骨に★で下味をつけ片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで弱火でじっくり(5分程)焼く。

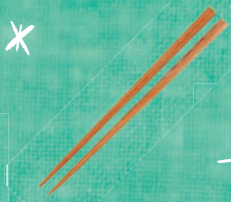
## おすすめポイント

・カルシウムたっぷりで、成長期の子どものおやつにぴったりです。
・小さくひと口大に割っておくと子どもにも食べやすいです。
・食品ロスを減らせます。

代用できる魚
●いわし
●さんま
など

小さめの魚の中骨を利用しましょう。
かれいのヒレでもOK

考案／北陸学院大学短期大学部　番匠 菜月



EAT ME!

金沢市 × 金沢学院大学
金沢学院短期大学
北陸学院大学短期大学部