



お魚
レシピ

Vol.2

ヘルシー

金沢の

親子で
チャレンジ!



はじめに

新鮮で豊富な海の幸を

どの季節でも手軽に美味しく

食べてもらいたいという思いから

企画されたおさかなレシピ集の第2弾。

今回のテーマは「親子で楽しめるお魚レシピ」。

子どもから大人まで、

みんなに美味しく食べてもらえることはもちろん、

親子で一緒に楽しく作れる

「おてつだいポイント」がちりばめられたレシピは、

作るどころから食べるところまで、

家族が楽しく過ごせることを願って考案されたものです。

今回もレシピを考案したのは、

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。

親子で過ごすおうち時間が

さらに充実した楽しい時間になりますように。

も く じ

主食編

- 金時草とカニのちらし寿し 4
- ブリときゅうりのひと口寿司 5

主菜編

- サケのパイ包み 6
- 加賀れんこん ととまる のせ 7
- メギスの油揚げ焼き 8
- イカとれんこんのもち米シュウマイ 9
- サバーニャカウダ 10
- ふわふわ！ 照り焼きあじバーグ 11
- えびかぼおやき 12
- お刺身サラダ 13

汁物編

- きのこ鮭の豆乳味噌スープ 14





おすすめポイント

仕上げの材料を組み合わせるところが、小さな子どもでも楽しく作れるようにしています。手巻き寿司のように自分で作って食べましょう。

一口サイズで食べやすい！

ブリときゅうりのひと口寿司

60 min

1人分

・エネルギー …… 387kcal
・たんぱく質 …… 8.8g

材料 2人分

ブリの切り身(刺身) …… 50g
きゅうり …… 1/3本
トマト(中) …… 1/3個
＜調味料＞

しょうゆ …… 小さじ2
酒 …… 小さじ2
みりん …… 小さじ2
ごま油 …… 大さじ1

白飯 …… 120g
大根(中) …… 60g

＜甘酢＞

酢 …… 大さじ3
砂糖 …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1弱
白すりごま …… 大さじ1/2

白いりごま …… 少々
代用できる魚介
●マグロ ●エビ ●イカ ●ホタテ貝

作り方

下準備

・白飯は冷ましておく(すし飯でもよい)。
・酒とみりんは加熱してアルコールをとばす。

11! 11! 11! 11! 11!

小さく丸めたごはんは、大根を巻いて、色とりどりの具材をのせて完成させよう。



11! 11! 11! 11! 11!

- ブリ、きゅうり、トマトを5mm角に切る。ブリときゅうりは、＜調味料＞を混ぜた液に漬け、30分程冷蔵庫で冷やす。
- 大根は4cm幅の薄いかつらむきにして、塩をして10分程おく。
- ②の水気を絞り、＜甘酢＞につけ、冷蔵庫で30分程冷やす。
- 冷やしておいたブリ、きゅうり、トマトに白すりごまを加えて混ぜる。
- 白飯を小さく丸め、③を巻き付ける。その上に④のをのせ、仕上げに白いりごまをふりかけて完成。

おすすめポイント

加賀野菜や地元のカニを使うことで「地産地消」につながります。金時草はアントシアニンやカルシウムなどを多く含む栄養価の高い緑黄色野菜です。



楽しみながら具材をトッピング！

金時草とカニのちらし寿司

25 min

1人分

・エネルギー …… 354kcal
・たんぱく質 …… 11.4g

材料 2人分

精白米 …… 150g(1合)
加能カニ(むき身) …… 50g
金時草 …… 100g
＜すし酢＞

酢 …… 35ml
砂糖 …… 大さじ1と1/2
塩 …… 小さじ1/2

＜錦糸卵＞

卵 …… 1/2個
油 …… 適量

枝豆(冷凍むき身) …… 15g
いりごま(白) …… 小さじ1/4
きざみのり …… 適量

代用できる魚介●カニかま

作り方

下準備

・米は、少し硬めに炊いておく(＜すし酢＞の酢の容量35mlだけ水を減らす)。
・＜すし酢＞用の調味料を合わせておく。
・＜錦糸卵＞を作っておく(薄焼き卵を作り、端から細く切る)。
・枝豆は、解凍してさっとゆでておく。

- 金時草は茎をとりのぞいて葉を洗い、サッとゆでて冷水にさらしたあと水気を絞って細かく刻み、＜すし酢＞につけておく。
- 炊き上がったご飯に①を加えて、しっかり金時草とご飯が混ざるよう、切るように混ぜる。ご飯がきれいな紫色になったら完了。
- 皿に②を盛り付け、錦糸卵、カニ、枝豆、ごま、きざみのりをのせる。



11! 11! 11! 11! 11!

親子で楽しみながら、「五感」を使って色鮮やかに盛り付けよう。

おすすめポイント

ホットプレートを使って
も焼くことができるので、
簡単に楽しく作れます。
きくらげのかわりにタコ
をみじん切りにして入れ
ても面白い食感に。



すり身との相性ばつぐん！

加賀れんこん ととまる のせ 30 min 1人分

・エネルギー …… 398kcal
・たんぱく質 …… 36.6g

材料 2人分

すり身(メギス) …… 300g
たまねぎ …… 中1/2個(50g)
塩昆布 …… 5g
きくらげ …… 3g
卵 …… 1個
加賀れんこん …… 中1節(250g)
大葉 …… 5〜6枚
サラダ油 …… 適量
片栗粉 …… 適量
かつお節 …… 適量
お好みソース …… 適量
マヨネーズ …… 適量
代用できる魚介
●魚のすり身なら何でもOK

作り方

下準備

- ・たまねぎはみじん切りにする。
- ・れんこんは皮をむき、5mm程度の輪切りにし水にさらしておく。
- ・きくらげは水で戻し、たまねぎと同じ大きさのみじん切りにする。

- ① ボウルにすり身、たまねぎ、塩昆布、きくらげ、卵を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 下準備しておいたれんこんを水から出し、軽く水気をふき、両面に片栗粉をつける。
- ③ れんこんの上によく混ぜ合わせた①のをせ、油を引いたフライパンに、れんこんを下にして並べる。
- ④ 中火で加熱し、れんこんに焼き色がついたら大葉を上のにせてからひっくり返す。
- ⑤ 蓋をして5〜10分中火で蒸し焼きにする。
- ⑥ れんこんと具材に火が通ったら皿に盛り、お好みソース、かつお節をかけ、マヨネーズを添えて完成。



!! でおてつだい

具材を混ぜ合わせ、れんこんの上にのせるまで、上手にできるといいね。



おすすめポイント

中に入れるフィリングや、パイ生地を色々な形に変えて楽しめます。

おかずにもおやつにも！

サケのパイ包み

45 min 1人分

・エネルギー …… 284kcal
・たんぱく質 …… 13.6g

材料 パイシート 1枚分

生鮭 …… 70g
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
じゃがいも …… 中1個(80g)
ミックスベジタブル(冷凍) …… 20g
マヨネーズ …… 適量
塩 …… 適量
こしょう …… 適量
ピザ用チーズ …… 適量
冷凍パイシート …… 1枚
溶き卵 …… 1個分
※お好みのフィリングで代用可。
代用できる魚介 ●タラ ●サワラ

作り方

下準備

- ・冷凍パイシートは解凍しておく。
- ・生鮭は塩、こしょうをふっておく(15分くらい)。

- ① 生鮭は火を通して、骨を除いて大きく粗くほぐす。
- ② じゃがいもを茹でてつぶす。
- ③ ②にミックスベジタブル、マヨネーズ、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ④ 解凍したパイシートを3mmの厚さに伸ばし、好きな形に切る(2枚作る)。
- ⑤ ④の切ったパイシートにフォークで穴をあける。
- ⑥ ⑤のパイシートの上に③→鮭→チーズの順に具材のをせ、パイシートのふちに溶き卵を塗り、さらにその上からパイシートをのせてとじる。
- ⑦ 全体に溶き卵を塗って、200℃に予熱したオーブンで15〜20分焼く。



!! でおてつだい

茹でてじゃがいもをつぶして、材料を混ぜ合わせるお手伝い。パイシートを好きな形に成形してみてください。

おすすめポイント

もち米を使うことで
ふっくら大きく蒸し上
がり、見た目の変化も
楽しめます。



食材それぞれの食感が楽しめる！

イカとれんこんのもち米シュウマイ

35 min

1人分

・エネルギー …… 209kcal
・たんぱく質 …… 13.7g

材料 2人分

もち米 …… 50g
イカ …… 100g
加賀れんこん …… 50g
たまねぎ …… 30g
はんぺん …… 1/2枚

<調味料>

しょうが …… 少々(すりおろし)
しょうゆ …… 小さじ1/2
酒 …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ1/2
片栗粉 …… 小さじ1
鶏ガラスープの素 …… 小さじ1/3

粒コーン …… 適量

※お好みで、からし、しょうゆ適宜

代用できる魚介

●エビ ●ホタテ貝

作り方

下準備

- ・もち米を水にしばらく浸し、水を切っておく。
- ・イカをみじん切りにする。
- ・たまねぎをみじん切りにする。
- ・れんこんを粗みじん切りにする。



- ① 下準備した材料(イカ、たまねぎ、れんこん)と、<調味料>をボウルに入れ、さらにはんぺんを潰しながら練り混ぜる。

- ② 混ぜあわせた①をピンポン玉くらいの大きさに丸め、ころがしながらもち米をまぶす。

- ③ ②を蒸し器に入れ、最初は強火で5分、その後中火で10～15分蒸す。

- ④ 仕上げに粒コーンを上にのせて器に盛り、お好みでからし、しょうゆをつけて食べる。

!! でおてつだい

具材をこねて、れめて、ころがしながらもち米をつけて。簡単で楽しい作業ができます。

おすすめポイント

チャック付き保存袋を利用することで手を汚さず触感も楽しめます。カレー味で魚の臭みを取り、長いものと合わせてふわふわ感を出します。



いろいろな食感を味わえる！

メギスの油揚げザク焼き

30 min

1人分

・エネルギー …… 283kcal
・たんぱく質 …… 14.9g

材料 2人分

メギス(身) …… 70g(2尾)
長いも …… 70g
カレー粉 …… 小さじ1/4
しょうが汁 …… 小さじ1/2弱
油揚げ(いなり用) …… 4枚
<ディップソース>

マヨネーズ …… 大さじ2
カレー粉 …… 適量
<つけあわせ>

| ベビーリーフ …… 20g

代用できる魚介 ●鯛 ●いわし

作り方

下準備

- ・<ディップソース>のマヨネーズに適量のカレー粉を混ぜておく。
- ・長いもの皮をむき、すりおろす。

- ① メギス(身)と長いものすりおろし、カレー粉、しょうが汁を袋に入れてよく混ぜ合わせる(メギスはミキサーにかけてもよい)。

- ② 油揚げを三角形に二等分し、それぞれ手で大きい三角形に開き、さらに半分に切る(2枚のうち1枚は蓋になる)。

- ③ ②の油揚げに①のをのせて全体に伸ばす。

- ④ フライパンにクッキングシートをひいて、③の具をのせた面を中弱火で2分程先に焼いてから裏返し、油揚げ側をこんがり焼く。

- ⑤ 残りの油揚げの表面をこんがり焼いて、④の上に蓋にしてのせる。

- ⑥ ⑤を皿に盛り、ベビーリーフなどの野菜と<ディップソース>を添えて出来上がり。



!! でおてつだい

ナイロン袋に入れた材料をよく混ぜたり、油揚げを三角に切って開いてみよう。

おすすめポイント

ハンバーグは、合いびき肉の代わりにあじを使用し、魚が嫌いな子供でも食べやすく、はんぺんを入れることで、ふわふわした食感が楽しめます。



いろんなお魚で試してみてください！

ふわふわ!照り焼きあじバーグ 30 min 1人分

・エネルギー …… 344kcal
・たんぱく質 …… 27.8g

材料 2人分

あじ(150gくらいを3枚に
おろしたもの) …… 4切れ
長ねぎ …… 1/2本
はんぺん …… 1/2枚
しょうが …… 1/2片
しょうゆ …… 小さじ2
卵 …… 1個
パン粉 …… 大さじ4
塩・こしょう …… 少々
サラダ油 …… 大さじ1
＜照り焼きソース＞
しょうゆ …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1と1/2
酒 …… 大さじ1
大葉 ※お好みで …… 2枚
いりごま(白) …… 小さじ1/2
代用できる魚介
●ミンチ状にできれば、何でもOK

作り方

下準備 | ・＜照り焼きソース＞用の調味料を、あらかじめ合わせておく。

- ① 長ねぎとはんぺんはみじん切りにする。しょうがはすりおろしておく。
- ② あじは細かく切り、たたいてミンチ状にする。
- ③ ①と②をボウルに入れ、しょうゆ、卵、パン粉、塩・こしょうを加えてよく混ぜ、4等分にして丸め、あじバーグを4つ作る。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油をひき、丸めた③を入れ、弱火～中火で焼く。
- ⑤ 両面に焼き色がついたら、合わせておいた＜照り焼きソース＞を加え、ふたをして弱火で5分程蒸す。
- ⑥ あじバーグの表面に照りがついたら皿にのせ、刻んだ大葉といりごまをのせる。



おじのミンチづくりにチャレンジ! 具材をこねて
れめて楽しく作りましょう。

おすすめポイント

電子レンジで加熱するだけ! 超カンタンに仕上げられます。



苦手な野菜もおいしくなあれ!

サバ缶ニャカウダ

30 min 1人分
・エネルギー …… 459kcal
・たんぱく質 …… 12.0g

材料 2人分

サバ缶(味噌味) …… 1/2缶
にんにく(チューブ) …… 5cm
牛乳 …… 大さじ3
オリーブオイル …… 大さじ3
きゅうり …… 1/2本
じゃがいも …… 1個
にんじん …… 1/4本
さつまいも …… 1/4本
パン …… 適量
※付け合わせの野菜などはお好みで
代用できる魚介 ●ツナ缶

作り方

下準備

- ・きゅうり、にんじんはスティック状に切る。
- ・じゃがいも、さつまいもはくし形に切り、電子レンジ(600W)で柔らかくなるまで加熱しておく。
- ・パンはスライスしておく。

- ① 耐熱容器に汁気を切ったサバ缶を入れ、フォークでつぶす。
- ② ①ににんにくを入れ混ぜてから、さらに牛乳、オリーブオイルを入れよく混ぜる。
- ③ ②を電子レンジ(600W)で1～2分加熱する。
- ④ お皿に③のソースと下準備しておいた野菜、パンを盛り付ける。

※味が濃いときは、
サバ缶の汁気を
しっかり切るなど
加減してください。



♪♪!でおめでとう!
付け合わせの野菜などを楽しく準備。大きさが揃っていないなくても大丈夫!



おすすめポイント

お刺身を買ってくれば包丁を使わずに調理でき、短時間で完成します。

とっても簡単！ヘルシー！

お刺身サラダ

20 min 1人分 | エネルギー …… 209kcal
たんぱく質 …… 11.2g

材料 2人分

ブリ(切り身) …… 40g
サーモン(切り身) …… 50g
イカ …… 20g
海藻ミックス(わかめでもよい) …… 2g
大根 …… 30g
レタス …… 60g
大葉 …… 4枚
＜ドレッシング＞
オリーブ油 …… 大さじ2
酢またはゆず果汁 …… 大さじ1
ゆず皮(すりおろし) …… 少々
塩 …… 小さじ1/2
こしょう …… 少々

代用できる魚介

●鯛、マグロ、甘えびなど刺身用であれば何でもOK

作り方

下準備

・刺身は切り身でない場合、平造りもしくはそぎ切りにしておく。
・イカは、飾り切りをして茹でておく。

① 大根は水洗いし、いちょう切りにする。レタス、大葉は水洗いし、食べやすい大きさにちぎる。

② ボウルに＜ドレッシング＞の材料を入れ、よく混ぜる。

③ ②のボウルに刺身を加えてからめ、5分程おく。

④ 器に海藻、大根、レタス、大葉を盛り、ドレッシングからめた刺身をちらす。

100! でおめでとう

野菜をちぎったり、刺身をドレッシングでからめたり。簡単に楽しい作業ができます。



おすすめポイント

かぼちゃのほくほく感とえびのプリプリ、ピーマンのシャキシャキ3つの食感が楽しめます。

食材それぞれの食感が楽しめる！

えびかぼおやき

20 min 1人分 (2個) | エネルギー …… 134kcal
たんぱく質 …… 8.4g

材料 2人分 (4個分)

甘えび(むきえび) …… 50g
かぼちゃ …… 80g
ピーマン …… 1/4個
片栗粉 …… 大さじ1
卵 …… 15g

＜調味料＞

めんつゆ …… 小さじ1
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
白ごま …… 適量
片栗粉 …… 適量
ごま油 …… 適量

※お好みでいりごま適宜

代用できる魚介

●イカ ●ホタテ貝 ●魚のほぐし

100! でおめでとう

材料をチャック付き袋にすべて入れて混ぜ合わせましょう。

作り方

下準備 | 甘えびは軽く流水で洗い、頭、殻をとり水気をきる。

① かぼちゃは一口大、ピーマンは粗みじん切りにする。

② 耐熱容器にかぼちゃと少量の水(大さじ1〜2)を入れ、レンジ(500W)で2分加熱する。

③ ②のかぼちゃをつぶす。

④ ③のつぶしたかぼちゃに3等分程に切った甘えび、ピーマン、片栗粉、卵、＜調味料＞を加えて混ぜ合わせる。

⑤ 混ぜ合わせた④を4等分し、食べやすい大きさの楕円に形を整え(4個作る)、片栗粉をつける。

⑥ ごま油で焼き目がつくまで両面を焼く。

※お好みで、いりごまを適宜ふる。





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♪



金沢のヘルシーお魚レシピ Vol.2

令和3(2021)年2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 金沢市柿木島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

■編集制作・印刷 株式会社 橋本確文堂



おすすめポイント

具材を切って煮込む
だけなので、小さな子
どもでも簡単にでき
ます。

豆乳を使ってヘルシーに！

まのこ魚介の豆乳味噌スープ

15 min

1人分

・エネルギー …… 145kcal
・たんぱく質 …… 20.2g

材料 2人分

生鮭 …… 1切れ
しめじ …… 40g
たまねぎ …… 50g (中1/4個)
にんじん …… 40g
枝豆(冷凍むき身) …… 10g
豆乳 …… 1/2カップ
水 …… 1カップ
味噌 …… 大さじ1
だしの素 …… 小さじ1
こねぎ …… 適量
代用できる魚介 ●鱈 ●ホタテ貝

作り方

- ① 生鮭を4等分にする。
- ② しめじは石づきをとり小房にする。たまねぎはくし形の薄切り、にんじんは2～3mm厚さの輪切り、または半月切りにする。
- ③ 鍋に水とだしの素を入れ、②の材料を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 鮭を加えて蓋をし、中火で3分程煮込む。
- ⑤ 火を弱めて枝豆、豆乳を加えてから味噌を入れて出来上がり。お好みでこねぎの小口切りを添える。



15分でお手軽に

材料の準備をしてみよう。野菜ごとにいろいろな切り方にチャレンジ！



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