

# 金沢の ヘルシー お魚レシピ

Vol.4



## も く じ

### < 和食編 >

- 葉味たっぷり白身魚のおろし丼 …………… 4
- シイラの竜田丼 …………… 5
- エビの漬け丼 …………… 6
- がんどぶりと納豆の揚げ巾着 …………… 7

### < 洋食編 >

- たらと白菜のドリア …………… 8
- するめいかとえびのバターライス …………… 9
- さっぱりおさかなロコモコ …………… 10
- サバと加賀れんこんのカレー風パエリア … 11

### < その他 >

- ブリのタコライス …………… 12
- かますの中華風甘酢あんかけ …………… 13
- まあじのビビンバ …………… 14



はじめに

新鮮で豊富な海の幸を

どの季節でも手軽においしく

食べてもらいたいという思いから

企画されたお魚レシピ集の第4弾。

今回のテーマは「お魚ご飯レシピ」。

お魚とご飯を使い、丼やワンプレートなど、

それだけで献立が完成する一品ものの簡単レシピを

様々なジャンルから紹介しています。

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。

手軽に作れてボリューム満点のお魚ご飯レシピに

ぜひチャレンジしてみてください。





# シイラの竜田丼

調理時間のめやす

45 min

1人分・エネルギー …… 642kcal  
たんぱく質 …… 32.9g  
食塩相当量 …… 3.0g

## 材料・2人分

ご飯 …… 300g  
シイラ …… 300g  
みりん …… 大さじ1  
酒 …… 大さじ1  
しょうゆ …… 大さじ1  
おろし生姜 …… 小さじ1  
片栗粉 …… 適量  
油 …… 適量  
水 …… 60mL  
しょうゆ …… 大さじ1.5  
みりん …… 大さじ1.5  
酒 …… 大さじ1.5  
砂糖 …… 大さじ1.5  
キャベツ …… お好みで (60g)  
温泉卵 …… 2個  
青ねぎ …… お好みで  
代用できる魚介●  
タイ、タラ、ブリ、サバ、サワラ

考案/金沢学院大学 高野瑠奈

## 作り方

下準備  
●シイラはペーパータオルで軽く押さえるように水気をふく。  
●キャベツは千切りにする。

- ① シイラを4~5cmの長さのそぎ切りにする。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせた中にシイラを漬け、冷蔵庫で10~15分程おいておく。
- ③ ペーパータオルで②の水気をふきとり、片栗粉をまぶして余分な衣ははたいて落とす。  
フライパンに油を1~2cmの高さまで入れ、揚げ焼きにする。
- ④ Bの調味料を小鍋またはフライパンに入れて沸かし、③の魚を入れて調味料をからめる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、その上に千切りにしたキャベツ④、温泉卵、青ねぎをのせる。

## コツ・ポイント

- 時間が足りないときは魚を調味料に漬ける時間が5分でもOK!
- 片栗粉はしっかり全体にまぶしましょう。
- 調味料に漬けるときや片栗粉を付けたときは、ポリ袋を使うと片付けも楽ちんです!

いろいろなお魚で試してみてください!

## おすすめポイント

揚げ焼きにすることでヘルシーに。もちもちとした食感のシイラはクセがなくあっさりとした淡泊な味わいです。

# 薬味たっぷり白身魚のおろし丼

調理時間のめやす

40 min

1人分・エネルギー …… 372kcal  
たんぱく質 …… 15.0g  
食塩相当量 …… 2.8g

## 材料・2人分

ご飯 …… 300g  
スズキ(切り身) …… 120g  
(※生食の場合は刺身用を)  
こいくちしょうゆ …… 大さじ2  
みりん …… 大さじ1  
酒 …… 大さじ1  
※ゆずこしょう …… お好み  
大根(すりおろしたもの) …… 100g  
大葉 …… 2枚  
ミョウガ …… 1/2個  
おろし生姜 …… 適宜(お好みで)  
万能ねぎ …… 20g  
刻みのり …… お好みで  
白ごま …… お好みで  
代用できる魚介●白身魚全般

考案/金沢学院短期大学 古田乃絵

## 作り方

下準備  
●Aを鍋に入れ、煮立たせた後パット等に移し、漬けダレを冷ます(焼き魚の場合はここまで)。※お好みでゆずこしょうを入れてもOK  
●漬けダレが冷めたら、刺身用の魚を30分ほど漬ける(生魚の場合のみ)。

- ① 大葉とミョウガは千切り、万能ねぎは小口切りにする。  
白ごまをフライパンで煎る。
- ② 焼き魚の場合、白身魚(スズキ)に塩を軽く振りかけ、フライパンにサラダ油をひき、両面を焼く。
- ③ 丼にご飯を盛り、真ん中に魚(焼き魚・生魚それぞれに)、魚の周りに万能ねぎ、白ごま、刻みのりを盛る。魚の上に大根おろし、みょうが、大葉をのせ、最後にお好みでおろし生姜を添える。
- ④ 漬けダレをかける。

## コツ・ポイント

- 薬味をたっぷり使うのがコツ!  
白ごまを煎ることで香りを出します。

2種類の食べ方が楽しめる! さっぱり丼

## おすすめポイント

薬味をたくさん使っているのだから、さっぱりとたくさん食べられます。生魚でも焼き魚でもOK!

※写真は焼いたもの

# がんどぶりと納豆の揚げ巾着

調理時間のめやす

30 min

1人分・エネルギー …… 440kcal  
 ・たんぱく質 …… 11.9g  
 ・食塩相当量 …… 1.1g

## 材料・2人分

がんどぶり(刺身用) …… 2切れ  
 酒 …… 小さじ1  
 納豆 …… 2パック  
 タレ(納豆付属のタレ) …… 2つ  
 ご飯 …… 90g  
 大葉 …… 2枚  
 葉ねぎ …… 1/4本  
 梅干し(はちみつ漬け) …… 1個  
 いらごま …… 大さじ1/2  
 うす揚げ(すし揚げ) …… 4枚  
 ごま油 …… 小さじ2  
 代用できる魚介●サケ

考案/金沢学院大学 樽本祐奈

**作り方**  
 下準備 ・がんどぶりの刺身に酒小さじ1をかけて軽く混ぜ、臭みを取る。

- ① 刺身を500Wの電子レンジで、身が白くなるまで(1分20秒くらい)加熱する。
- ② ①の粗熱を取って、納豆と同じくらいの大きさにほぐす。
- ③ 大葉は千切り、葉ねぎは小口切り、梅干しは種を取ってペースト状にする。
- ④ ②と③、納豆とタレ、ご飯、いらごまをボールに入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ うす揚げの中に④を入れ、巾着の口をつまようじで留める。
- ⑥ ごま油をひいて熱したフライパンに⑤を入れ、両面に焼き色が付くまで10分くらい焼く。

## コツ・ポイント

●がんどぶり、納豆の大きさを同じにすることで、食感が揃いおいしい仕上がりになります。巾着をカリカリに焼くことで中の具材との食感の違いが楽しめます。

手軽に作れて材料同士の相性抜群!

## おすすめポイント

中身は柔らかく、外はカリッと。ねぎの香りが納豆の匂いを和らげるとともに、うす揚げが納豆、ぶりとよく合います。

# The 漬け丼



## おすすめポイント

エビに漬けダレが染み込みやすく、短時間で調理ができます。

# エビの漬け丼

調理時間のめやす

25 min

1人分・エネルギー …… 397kcal  
 ・たんぱく質 …… 13.6g  
 ・食塩相当量 …… 3.2g

## 材料・2人分

ご飯 …… 300g  
 エビ(甘えびまたはガスエビ刺身用) …… 20尾  
 しょうゆ …… 大さじ1  
 ごま油 …… 大さじ1/3  
 コチュジャン …… 適量(2g程度)  
 卵黄 …… 2個分  
 ごま …… 適宜(お好みで)  
 小ねぎ …… 小口切りを適宜  
 代用できる魚介●エビ全般(刺身用)

考案/金沢学院短期大学 濱口 眞斗

**作り方**  
 下準備 ・エビの殻をむく。  
 ・氷を入れた塩水でしっかり洗う。  
 ・エビの背ワタを取る。

- ① しょうゆ、ごま油、コチュジャンを合わせ混ぜる。
- ② 下処理をしたエビを①に入れ冷蔵庫で10分間漬ける。
- ③ 丼に入れたご飯の上に②を盛り付ける。
- ④ ③の上に卵黄をのせる(お好みでごま、小口切り的小ねぎをのせる)。

## コツ・ポイント

●エビはしっかりと塩水で洗うこと。  
 ●漬けダレを作るとき、ボールに先にコチュジャンを入れ、しょうゆを少しずつ加えて混ぜながら、だまがなくなるまでよく混ぜましょう。

# するめいかとえびのバターライス

調理時間のめやす

20 min

1人分・エネルギー …… 427kcal  
たんぱく質 …… 25.2g  
食塩相当量 …… 1.3g

## 材料・2人分

ご飯 …… 300g  
スルメイカ …… 100g  
むきエビ …… 100g  
枝豆(冷凍) …… 40g  
有塩バター …… 15g  
塩・こしょう …… 適宜  
パセリ …… 適量  
代用できる魚介●アサリ

考案 / 北陸学院大学短期大学部 阿部美海

**作り方**  
下準備  
・枝豆は解凍してさやから身を出し、水分をとる。  
・むきエビの背わたを取り、水分をとる。

- ① スルメイカを一口サイズに切る。
- ② フライパンにバターを入れて熱し、スルメイカとエビを入れ中火で焼く。片面が焼けたら塩・こしょうを振る。
- ③ スルメイカがピンク色になったら、枝豆を入れる。
- ④ スルメイカと枝豆にバターがなじんだら温かいご飯を加え、へらでご飯をほぐすように混ぜ、塩・こしょうを振り、味を調える。
- ⑤ お皿に盛り付け、パセリをのせる。

## コツ・ポイント

●スルメイカは、食感が硬くなるので火を通し過ぎないこと。エビと枝豆の水分をしっかりとることで、ご飯がパラパラに仕上がります。



# たらと白菜のドリア

調理時間のめやす

40 min

1人分・エネルギー …… 507kcal  
たんぱく質 …… 23.3g  
食塩相当量 …… 1.7g

## 材料・2人分

ご飯 …… 200g  
生たら …… 2切れ  
白菜 …… 250g  
たまねぎ …… 1/4個  
しいたけ …… 2つ  
牛乳 …… 200cc  
サラダ油 …… 大さじ1/2  
バター …… 10g  
小麦粉 …… 大さじ3弱  
塩 …… 小さじ1/2  
こしょう …… 少々  
チーズ …… 適宜(お好みで)  
パン粉 …… 少々  
代用できる魚介●メルルーサ

考案 / 北陸学院大学短期大学部 出口未愛

**作り方**  
下準備  
・たらに骨があれば取り除いておく。  
・白菜は葉と軸に切り分け、葉は一口大のザク切り、軸は縦に5cmの長さの細切りにする。  
・たまねぎはくし形の薄切りに、しいたけも薄切りにする。

- ① たらの水気をふき、小さめの一口大に切り、小麦粉(分量外)をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎを入れて中火で炒め、透き通ったら、①のたらを入れ炒め合わせる。
- ③ たらの色が変わったら火を弱め、バターと小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④ 火を一旦止め、③のフライパンに牛乳を少しずつ加え、具材とともに混ぜ合わせホワイトソースを作る。
- ⑤ ④に白菜、しいたけ、塩を加えて中火にかけ、軽く煮る。
- ⑥ 耐熱皿に、ご飯と⑤の具材を先に入れ、ホワイトソースを全体にかけ、お好みでチーズ、パン粉を散らす。
- ⑦ 250°Cに温めたオーブンで10分間焼く。

## コツ・ポイント

●たらは形が多少くずれても気にしなくても良い。



忙しいお昼でも簡単！ バターの香りで食欲そそる！

## おすすめポイント

簡単にすぐ作ることができます！ とても食べやすく、スルメイカの足を入れることで食感が楽しめます。

魚も野菜も入って栄養満点！

## おすすめポイント

魚の生臭さがないので、魚嫌いな人にも食べてもらえます。野菜も一緒にたっぷり取れます！

# サバと加賀れんこんのカレー風パエリア

調理時間のめやす

50 min

1人分 ・エネルギー …… 689kcal  
 ・たんぱく質 …… 19.0g  
 ・食塩相当量 …… 1.9g

## 材料・2人分

白米 …… 160g  
 生サバ …… 半身(140g)  
 加賀れんこん(細めのもの) …… 50g  
 塩 …… 少々  
 こしょう …… 少々  
 カレー粉 …… 小さじ1/2  
 薄力粉 …… 大さじ1  
 サラダ油 …… 大さじ1  
 たまねぎ …… 1/4個(70g)  
 パプリカ(赤、黄) …… 1/4個ずつ  
 ピーマン …… 1/2個(30g)  
 にんにく …… 1かけ  
 サラダ油 …… 大さじ2  
 水 …… 340mL  
 トマト缶 …… 100g  
 顆粒コンソメ …… 大さじ1/2  
 ターメリック …… ひとつまみ  
 サラダ菜 …… お好みで  
 代用できる魚介●アジ、エビ

考案/金沢学院大学 岩城さな

## 作り方

下準備  
 ・サバは骨を抜いて、2cm幅に切る。  
 ・加賀れんこんは皮をむき、5mmの輪切りにする。  
 ・たまねぎとにんにくはみじん切り、パプリカとピーマンは1cm幅の細切りにする。  
 ・白米を洗ってザルにあげて水を切っておく。

- ① サバとれんこんに塩、こしょうを振る。カレー粉と薄力粉を混ぜたものをまぶし、サラダ油(大さじ1)をひいたフライパンで焼き色がつくまで焼く。
- ② サバとれんこんを取り出し、同じフライパンにサラダ油(大さじ2)をひいて、にんにく、たまねぎ、パプリカ、ピーマンを炒める。火が通ったらパプリカとピーマンは取り出す。
- ③ ②にトマト缶、水、顆粒コンソメ、ターメリックを加え、煮立たせる。
- ④ ③に白米を加えて軽くかき混ぜ、取り出しておいたサバ、加賀れんこん、パプリカとピーマンを戻し、米の上のにせる。
- ⑤ ふたをして弱火で15分ほど煮込んだ後、火を止めて10分蒸らす。
- ⑥ 皿に盛り付けて、お好みでサラダ菜を添える。

## コツ・ポイント

- 米が固いときはお湯を足して煮込みましょう。
- ふたがない場合は、アルミ箔でしっかり覆えばOK。
- ターメリックは、カレー粉大さじ1/2で代用可。

カレー風味でサバをおいしく!

## おすすめポイント

カレー風味にすることで、臭みが少なく食べやすくなります。シャキシャキとした加賀れんこんの食感がアクセントに。

調理時間のめやす

50 min

1人分 ・エネルギー …… 585kcal  
 ・たんぱく質 …… 27.8g  
 ・食塩相当量 …… 2.5g

## 材料・2人分

ご飯 …… 300g  
 卵 …… 2個(110g)  
 アジ(切り身) …… 150g  
 たまねぎ …… 1/2個(100g)  
 大葉 …… 3枚  
 A 木綿豆腐 …… 100g  
 おろし生姜 …… 5g  
 味噌 …… 大さじ1/2  
 片栗粉 …… 大さじ2  
 大葉 …… 4枚  
 サラダ油 …… 大さじ1  
 ポン酢しょうゆ …… 大さじ4  
 B 水 …… 大さじ1  
 片栗粉 …… 小さじ1  
 ししとう …… 6個(20g)  
 なす …… 70g  
 ミントマト …… 4個(40g)  
 代用できる魚介●どんな魚でも可能

考案/金沢学院短期大学 山本悠月

## 作り方

下準備  
 ・アジは皮、骨を除き、細かく切り、たたいてミンチにする。  
 ・木綿豆腐の水を切る。  
 ・たまねぎはみじん切り、大葉(3枚)は千切りにする。  
 ・付け合わせのなすは輪切りにし、水にさらす。ししとうは軸を切り落とし、切り込みを入れておく。

- ① ボウルにアジ、Aの材料と片栗粉(大さじ1)を入れてよく混ぜる。
- ② 残りの片栗粉(大さじ1)を入れ、さらによく混ぜる。
- ③ 混ぜ合わせた②を4等分し丸めて、残しておいた4枚の大葉を、それぞれ1枚ずつ巻き付ける。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、③を中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして、弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ 焼けたら取り出し、ご飯を盛った皿にのせる。
- ⑥ 目玉焼きをつくり、⑤の上に盛り付ける。
- ⑦ Bの調味料をフライパンで熱し、とろみがつくまで加熱し、あんを作る。
- ⑧ 付け合わせの野菜(ししとう、なす)をフライパンで焼く。
- ⑨ ⑥に⑦をかけて、⑧の付け合わせの野菜、ミニトマトを添えて完成。※ポン酢しょうゆのあんは、お好みでかけなくても良い。

## コツ・ポイント

- ハンバーグの材料(特に木綿豆腐)は水分をよく切り、木綿豆腐の塊がなくなるまでしっかりこねること。小さめに丸めて数多く作ってもOK!



魚嫌いでもおいしく食べられる

## おすすめポイント

魚の生臭さを感じさせない、ボリューム満点の料理!旬の魚と野菜を使えば1年中楽しめます。



# かますの中華風甘酢あんかけ

調理時間のめやす

30 min

1人分・エネルギー …… 427kcal  
たんぱく質 …… 16.3g  
食塩相当量 …… 2.8g

## 材料・2人分

ご飯	300g
かます(切り身)	70g×2
塩・こしょう	各適量
小麦粉	適量
バター	適量
しょうゆ	小さじ2/3
砂糖	小さじ2
酢	大さじ1
ケチャップ	大さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1
水	25mL
片栗粉	小さじ1弱
ピーマン	15g
パプリカ(赤、黄)	各15g
ほうれん草	40g
かつお節	適宜
しょうゆ	小さじ2/3
代用できる魚介	●白身魚類

考案/金沢学院短期大学 林一樹

## 作り方

- 下準備**
- ・かますは塩、こしょうをしておく。
  - ・Aの調味料を混ぜておく。
  - ・ピーマン、パプリカを2cmくらいの短冊切りにする。
  - ・ほうれん草は洗って茹でておく。
- ① かますの水気をしっかりふきとり、小麦粉をまぶす。
  - ② フライパンを熱してバターを入れ、①のかますの両面を焼き、取り出しておく。同じフライパンでピーマンとパプリカを炒める。
  - ③ 別のフライパン(または小鍋)にAの調味料と②を入れ、とろみがつくまで加熱する。
  - ④ ほうれん草は3~4cmに切り、しょうゆ、かつお節で和える。
  - ⑤ 皿にご飯、かますを盛り付ける。
  - ⑥ ⑤の皿にほうれん草を添え、かますに③の調味液をかける。

## コツ・ポイント

- ソースは弱火で調理しましょう。

白身魚と相性抜群の甘酢あんので、  
ご飯がすすむ!

## おすすめポイント

ムニエルにすることで臭みを抑え、調理時間を短縮。揚げないので油も少量に!

フライパン1つでできる!

## おすすめポイント

アジやサケなどお好みの魚でアレンジ可能。刺身やサバの水煮缶などの缶詰を使うとより簡単に作れます!



# ブリのタコライス

調理時間のめやす

30 min

1人分・エネルギー …… 507kcal  
たんぱく質 …… 18.0g  
食塩相当量 …… 2.4g

## 材料・2人分

ご飯	300g
ブリ(切り身)	150g
たまねぎ	50g
トマト	75g
レタス	60g
オリーブオイル	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
カレー粉	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ピザ用チーズ	20g
黒こしょう	少々(お好みで)
代用できる魚介	●アジ、サケ

考案/金沢学院大学 岡田愛梨

## 作り方

- 下準備**
- ・ブリに塩(分量外)を振りかけ10分ほど置き、キッチンペーパーで水分をふき取る。
  - ・レタスは、洗って食べやすい大きさにちぎっておく。

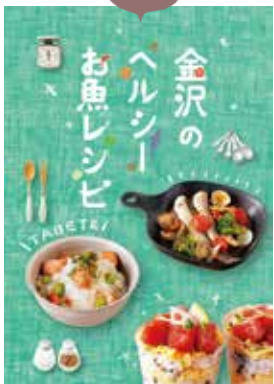
- ① たまねぎはみじん切り、トマトは種を取って1cm角に切る。
- ② フライパンにオリーブオイル(1/2量)を入れブリを中火で火が通るまで焼く。
- ③ ポウルに②を入れ、泡だて器等でほぐしてブリの皮と骨を取り除く。
- ④ フライパンにオリーブオイル(残りの1/2量)を熱し、たまねぎを炒める。しんなりしてきたら③とAの調味料を入れて汁気がなくなるまで炒める。最後に塩とこしょうで味を調える。
- ⑤ 皿にご飯を盛り、レタスをのせ、その上に④のをせる。さらに、チーズをちらし、トマトのをせ、お好みで黒こしょうを振る。

## コツ・ポイント

- 調理前にブリに塩を振り水分を出すことで、臭みが取れます。
- ブリをそぼろ状にすることで、魚が苦手な人でも食べやすくなります。

# 金沢のヘルシーお魚レシピ バックナンバー

Vol.1



食べてもらいたい  
シーン別お魚レシピ

Vol.2



親子で楽しめる  
お魚レシピ

Vol.3



こどもが作れる  
お魚レシピ



こちらから、まとめて  
ご覧いただけます！



さかなざわ さちこ  
cookpadページはこちら！



見てみてね！

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

## 金沢のヘルシーお魚レシピ Vol.4

令和5(2023)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 金沢市柿木畠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

# まあじのビビンバ

調理時間のめやす

15 min

1人分 ・エネルギー …… 440kcal  
・たんぱく質 …… 16.8g  
・食塩相当量 …… 0.9g

### 材料・3人分

ご飯 …… 400g  
マアジ(刺身用) …… 100g  
もやし …… 70g  
大根の葉 …… 30g  
キムチ …… 40g  
昆布つゆ …… 小さじ1  
ごま油 …… 小さじ1  
しょうゆ …… 小さじ½  
白ごま(ナムル用) …… 少々  
大葉 …… 2枚  
小ねぎ(小口切り) …… 適宜(お好みで)  
白ごま …… 適宜(お好みで)  
代用できる魚介●好きな刺身

考案 / 北陸学院大学短期大学部 北川舜稀

作り方

下準備 ・大根の葉、もやしを茹でておく。

- ① 茹でた大根の葉を食べやすい大きさに切る。
- ② もやし、大根の葉、キムチを混ぜ合わせる。
- ③ ②に昆布つゆ、ごま油、しょうゆで味付けをし、白ごまを混ぜナムルを作る。
- ④ 丼にご飯をよそい、③のナムル、大葉、刺身の順に盛り付ける。
- ⑤ お好みで小ねぎと白ごまをふりかける。

### コツ・ポイント

- 熱々のご飯よりも、程よい温度のご飯のほうがナムルとの温度差が少なく、美味しく感じられます。

和えるだけで簡単



### おすすめポイント

ご飯に、和えるだけのナムルとお好みの刺身を盛り付けるだけの、簡単調理！





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