



金沢のヘルシーお魚レシピ

Vol.5



はじめに

新鮮で豊富な海の幸を、

どの季節でも手軽に楽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5弾。

今回のテーマは「野菜と一緒にとれるお魚レシピ」。

不足しがちなお魚と野菜を一緒においしくいただけるレシピを

和洋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、北陸学院大学で

栄養学を学ぶ学生たち。

彩りも良く健康的なレシピに

ぜひチャレンジしてみてください。

も く じ

和食編

- 鰯と蓮根のはさみ揚げ 4
- 黒鯛のきゅうりの蒸し巻き 5
- 鱈の海苔巻きフライ 6
- 鰯ボールと野菜の甘酢あんかけ 7

洋食編

- サーモンとクリームチーズの彩り野菜サンド 8
- 鰯のカレーチーズグラタン 9
- エビ団子入りロールキャベツ 10
- いわしと野菜のトマト煮 11

その他

- ごま油香るサーモンポキ 12
- イカとキムチの子デミ 13
- お魚チャーハン 14

黒鯛のきゅうりの蒸し巻き

調理時間の目安 1人分・エネルギー146kcal
たんぱく質13.1g
食塩相当量1.1g

材料・2人分

クロダイ(またはタイ)(刺身用) 100g
塩……………少々
溶き卵……………10g
サラダ油(薄焼き卵用) …… 小さじ1/2
ハム……………20g
酒……………少々
きゅうり……………25g
酢……………大さじ1と1/2
代用できる魚介●白身魚全般

考案/金沢学院短期大学 1年 平島 玲

おすすめポイント

海苔のかわりにきゅうりで巻く。さっぱりしていて食べやすい。親子で一緒に作れる

作り方

- ① クロダイを1cm程度の厚さに切り、塩を振って15分おき、水気をキッチンペーパーでふきとる。
- ② フライパンにサラダ油をひき薄焼き卵を作り、ハムと薄焼き卵をそれぞれ1cm幅の短冊切りにする。
- ③ クロダイに酒を振りかける。
- ④ ラップの上に③のクロダイを置きその上に、②の薄焼き卵、ハムを手前側に乗せ、しっかりと巻き、ラップで包む。
- ⑤ ④を600Wの電子レンジで3分30秒加熱し、ラップに包んだまま冷ましておく。
- ⑥ きゅうりのへたをとり、ピーラーで薄くスライスする。
- ⑦ ⑥のきゅうりに塩をふってしんなりしたら水気をふきとる。
- ⑧ ⑦のきゅうりを少しずつ重なるように広げ、中心に冷ました⑤をおく。
- ⑨ ⑧を端から巻き、酢をかけて冷蔵庫で冷やす(約15分程度)。
- ⑩ 冷やしたものをお好みの大きさに切って盛りつける。

コツ・ポイント

- 酢の分量(濃さ)はお好みで。時間をおくほど味がしみこむ!
- レンジ加熱後はしっかりと冷まし、ぎゅっと巻くのが大切!

さっぱりと食べたいときにおすすめ!

鰯と蓮根のはさみ揚げ

調理時間の目安 1人分・エネルギー384kcal
たんぱく質20.4g
食塩相当量2.0g

材料・2人分

アジ(三枚おろし)……………140g
れんこん……………100g
長ネギ……………2g
しょうが……………1g
塩……………少々
薄力粉……………大さじ1
溶き卵……………25g
パン粉……………適宜
サラダ油……………適宜
レタス……………10g
トマト……………75g
代用できる魚介●イワシ、サンマなど

考案/金沢学院短期大学 1年 多島 美怜

作り方

下準備・アジの両面に塩を振り、グリルで5分焼く。

- ① れんこんは皮をむき、厚さ5mmの輪切りにして、水にさらす。
- ② 長ネギはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- ③ グリルで焼いたアジの身をほぐす。
この時に皮と細かい骨を取り除く。
- ④ ほぐした③と②を混ぜ合わせる。
- ⑤ れんこんに薄力粉を振りかけ、④をはさむ。
- ⑥ ⑤に溶き卵をつけ、パン粉をつける。
- ⑦ 180℃に熱した油で揚げる。
- ⑧ トマトはくし切り、レタスは適当な大きさにちぎる。
- ⑨ ⑦と⑧を盛り付けて完成。

コツ・ポイント

- アジは、揚げる前にグリルで軽く火を通しておく
- れんこんは、同じ大きさのものをペアにして具をはさむ

冷めてもおいしいはさみ揚げ、お弁当にも!

おすすめポイント

れんこんで具をはさむことで、冷めてもシャキシャキ! あっさりと食べやすく、薬味の旨味も感じられる



お魚でも作れる！ミートボール

おすすめポイント

加賀野菜の加賀れんこんの食感が楽しめる！
アジを使ったミートボールでヘルシーに、野菜たっぷりで栄養抜群！

鰯ボールと野菜の甘酢あんかけ

調理時間のめやす 35 min
1人分 ・エネルギー346kcal
・たんぱく質15.7g
・食塩相当量1.8g

材料・2人分

アジ(刺身用が望ましい) …… 150g
加賀れんこん …… 40g
すりおろししょうが(チューブ) …… 2g
溶き卵 …… 20g
A 片栗粉 …… 小さじ2
酒 …… 小さじ2
たまねぎ …… 70g
にんじん …… 60g
たけのこ(水煮) …… 50g
ピーマン …… 20g
酢 …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ2
B しょうゆ …… 中さじ2
水 …… 100mL
片栗粉 …… 小さじ2
サラダ油 …… 大さじ1
飾り用柚子(皮) …… お好み
代用できる魚介 ●イワシ

考案/金沢学院大学2年 南 春花

作り方

下準備 ・刺身用、または三枚におろしたアジの皮と骨を取り除き、包丁でたたいて細かくする。
・加賀れんこんを、食感が残るくらいのおおきさのみじん切りにする。
・たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマンを乱切りにする。

- ① ボウルにアジと加賀れんこんとAを入れて混ぜあわせ、球形(アジボール)を作る。
- ② たまねぎ、にんじん、たけのこを同じ器に入れラップをし、600Wの電子レンジで約3分加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油をひき①のアジボールを入れ、蓋をして弱火で焼きながら火を通す。
- ④ アジボールに火が通ったら器に移し、同じフライパンで②の野菜をさっと炒め火を消す。
- ⑤ ④にBを入れてから火をつけ、とろみがついたらアジボールを入れ、あんをからめる。
- ⑥ お皿に盛りつけ、柚子をのせて完成。

コツ・ポイント

- 電子レンジで野菜を加熱することで時短に
- 同じフライパンで調理することで、油と洗いの手間を削減！
- 甘酢あんを作るときは火を止めてから調味料を入れる

鱈の海苔巻きフライ

調理時間のめやす 30 min
1人分 ・エネルギー286kcal
・たんぱく質22.5g
・食塩相当量1.4g

材料・2人分

開きキス(冷凍) …… 8尾
塩・こしょう …… 適量
きゅうり …… 80g
梅干し …… 2個
片栗粉 …… 15g
溶き卵 …… 1/2個
パン粉 …… 20g
天ぷら油 …… 適量
焼海苔(1cm幅で10cm長さに切っておく) …… 4切2枚
楊枝 …… 8本
代用できる魚介 ●白身魚全般

作り方

下準備 ・開きキスに塩、こしょうで下味を付ける。
(生の場合は、背開きにする)

- ① きゅうりを1/3の長さに切り、さらに縦に4等分に切る。
- ② 梅干しの種を取り、手で4等分に分ける。
- ③ キスの上に①のきゅうりと②の梅干しをそれぞれのせ、キスで巻いて楊枝で止める。
- ④ ③のキスに片栗粉、溶き卵、パン粉の順につけて、170℃位の天ぷら油で揚げる。
- ⑤ 揚げ終わったキスに海苔を巻き、皿に盛り付ける。

コツ・ポイント

- 具が飛び出さないよう具をしっかりとキスで巻き、楊枝で止める

考案/北陸学院大学1年 青代 知莉羽

きゅうりの食感を楽しんで！



おすすめポイント

きゅうりを使った斬新さ。梅を使っているのでさっぱりと食べられる。白身魚ならなんでも合う

鰯のカレーチーズグラタン

調理時間のめやす 1人分・エネルギー719kcal
たんぱく質46.5g
食塩相当量2.3g

材料・2人分

アジ(三枚おろし)	4枚
マカロニ	50g
塩(茹で用)	小さじ1
たまねぎ	100g
ブロッコリー	60g
パプリカ	100g
サラダ油	小さじ1
牛乳	200mL
薄力粉	大さじ2
バター	20g
カレー粉	20g
ウスターソース	6g
ピザ用チーズ	40g
スライスCHEDARチーズ	2枚
パセリ(乾燥)	少々
パン粉	少々

代用できる魚介●タラなどの白身魚

作り方

- ① アジは小骨を抜き取ってから一口大に切る。
たまねぎ、パプリカは薄切りし、ブロッコリーは小房に分けて切る。
- ② 沸騰した鍋に塩を入れ、マカロニとブロッコリーをそれぞれ茹でる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、アジの両面に焼き色がつくまで焼き、血に取り出しておく。
- ④ ③のフライパンにバターを塗り、たまねぎ、ブロッコリー、パプリカを炒め、アジとマカロニを入れる。
- ⑤ 弱火にして薄力粉を振り入れ、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ⑥ とうもろこしがでたらカレー粉とウスターソースを入れ、煮詰めて火を止める。
- ⑦ バターを薄く塗った耐熱皿に具材を入れ、6等分に切ったCHEDARチーズとピザ用チーズをかけ、パン粉とパセリを振りかける。
- ⑧ 220℃で予熱したオーブンで6分焼いて完成。

コツ・ポイント

●薄力粉や牛乳を入れるときは焦げ付かないように様子を見ながら少しずつ入れる

おすすめポイント

アジの風味はカレーとともに相性いいのでグラタンに合う。野菜はたまねぎやパプリカ、ブロッコリーなど緑黄色野菜も多く使い、栄養たっぷり

薄力粉を振り入れて作る簡単グラタン

サーモンとクリームチーズの彩り野菜サンド

調理時間のめやす 1人分・エネルギー686kcal
たんぱく質30.2g
食塩相当量1.9g

材料・2人分

サーモン(刺身用切り身)	200g
食パン	6枚切り4枚
クリームチーズ	30g
トマト	40g
サニーレタス	35g
きゅうり	40g
赤たまねぎ	45g
マヨネーズ	大さじ2
黒こしょう	適宜(お好みで)
オリーブ油	適宜(お好みで)

代用できる魚介●マグロ(切り身)

考案/金沢学院大学2年 鳥取 瞳

コツ・ポイント

●具材を重ねるときは、はみ出ないよう食パンの中心に具材をのせ、切ったときの断面を想像しながら重ねていく

作り方

下準備・クリームチーズはサーモンに塗りやすいかたさになるよう常温に戻す。塗りにくい場合は電子レンジで約10秒加熱する。
・洗ったサニーレタスを1枚ずつ分け、キッチンペーパーで水気を切り、食パンの大きさに合わせておく。

- ① トマトは縦半分に切り、へたを切り落とす。切り口を下にし、へたに対して平行に薄切りにし、種を取り除く。その後、塩(分量外)を少量振り、キッチンペーパーで水分をとる。
- ② きゅうりは食パンの長さで切り、縦方向に薄切りにする。その後の処理はトマトと同様。
- ③ 赤たまねぎは薄切りにし、水にさらす。その後ザルにあげ、キッチンペーパーで水分をとる。
- ④ サーモンはそぎ切りにする。皮付きの場合は皮を取り除く。
- ⑤ 食パンの片面にマヨネーズを分量の半分ずつ塗る。
- ⑥ マヨネーズを塗った面を上にし、サニーレタス、サーモンをのせ、やわらかくしたクリームチーズをサーモンの上にまんべんなく塗るようにのせ、黒こしょう、オリーブ油をかける。さらに、きゅうり、トマト、赤たまねぎ、サニーレタスの順に重ねる。
- ⑦ ⑤の残りの食パンを、マヨネーズを塗った面を下にして⑥にのせる。
- ⑧ ラップなどで⑦の全体を覆い、固定する。
重しなどを置いて形をなじませる。
- ⑨ ⑧を常温で10分程度休ませたら、半分に切って完成。

サーモンとクリームチーズの組み合わせはまさにクセになる味!!

おすすめポイント

サーモンのうま味と甘味が、クリームチーズの酸味やまろやかでクリーミーな風味と調和し、魚の生臭さが気にならない



おすすめポイント

お好みの青魚、野菜でアレンジできる。
あらかじめ魚と野菜に火を通すので、後の煮込み時間が少なくてすむ

青魚と相性抜群!!



いわしと野菜のトマト煮

調理時間のめやす

40 min

1人分・エネルギー393kcal
・たんぱく質28.3g
・食塩相当量1.1g

材料・2人分

イワシ	4尾
たまねぎ	180g
にんじん	60g
ピーマン	50g
オリーブ油	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量
薄力粉	適量
トマト缶（ホール）	200g
ケチャップ	大さじ1
水	100mL
コンソメ顆粒	5g
パセリ（乾燥）	少々
代用できる魚介●アジ、サバなどの青魚	

考案/金沢学院大学2年 不破 愛乃

作り方

下準備・イワシの頭、内臓を取り除いておく。

- ① たまねぎをくし切り、にんじんを3mm程度の半月切り、ピーマンを1cm程度の短冊切りにする。
- ② イワシを三等分に切り（イワシの中骨が気になる方は手でとる）、塩、こしょうをしてから、イワシ全体に薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、②のイワシを揚げ焼きにする。
- ④ ③のイワシを取り出し、フライパンにたまねぎ、にんじんを入れ、残った油で炒める。たまねぎとにんじんを取り出し、さらにピーマンをさっと炒める。
- ⑤ 鍋にトマト缶、ケチャップ、水、コンソメを入れ、イワシと④の野菜を入れて点火し、沸騰したら弱火にして5～10分程度煮る。
- ⑥ 塩、こしょうで味付けをする。
- ⑦ 皿に盛り、最後にパセリを散らして完成。

コツ・ポイント

- イワシに薄力粉をまぶす際、ポリ袋に薄力粉とイワシを入れて振れば、洗い物も出ず簡単!
- ケチャップを加えることで、トマト缶の酸味に旨味が加わる

お好みでアレンジ無限大!



おすすめポイント

味付けがシンプルなので、エビの美味しさがより感じられる。
柔らかい食感の仕上がりで、どの世代の方でも食べやすい

エビ団子入りロールキャベツ

調理時間のめやす

40 min

1人分・エネルギー144kcal
・たんぱく質14.3g
・食塩相当量2.5g

材料・2人分

エビ（殻付き）	50g
塩（下処理用）	ふたつまみ程度
はんぺん	50g
片栗粉	大さじ1/2
塩	少々
キャベツ	2枚（1枚100g程度）
水	100mL
ケチャップ	大さじ1
コンソメ顆粒	小さじ1
パセリ（乾燥）	適量
代用できる魚介●アジ、サンマなどすり身状にすればどんな魚でも代用可能	

考案/金沢学院大学2年 中嶋 美月

作り方

下準備・エビは殻をむき、尾と背わたを取り除いておく。
・氷水に塩を入れ、エビをしっかり洗っておく。

- ① はんぺんを包丁でたたいて細かくする。
- ② エビは塩を振って手で揉みこみ、流水で洗い流す。水気をふき取って、包丁でたたいて細かくする。
- ③ ボウルに、①のはんぺん、②のエビ、塩、片栗粉を入れ、手で粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、二等分にわけ丸く成形する。
- ④ キャベツを柔らかくなるまで茹で、水気を切る。粗熱が取れたら、芯を削ぎ取り厚さを均等に作る。
- ⑤ ④のキャベツを広げ、手前に③のをせて折りたたみながら巻いていく。
- ⑥ 鍋に水、ケチャップ、コンソメを入れ混ぜ合わせる。⑤を、巻き終わりを下にして鍋に入れ、中火で加熱する。沸騰したら落し蓋をして、中心部に火が通るまで10分程度加熱する。
- ⑦ 器に盛り付け、パセリを散らして完成。

コツ・ポイント

- ケチャップとコンソメの量は、お好みで調節を
- エビは、包丁で粗めにたたくと歯ごたえのある仕上がりに

イカとキムチのチヂミ

調理時間のめやす
20 min
1人分・エネルギー260kcal
たんぱく質12.4g
食塩相当量1.8g

材料・2人分

アカイカ(1杯) 80g
キムチ 80g
ニラ 1/2束
溶き卵 1個
片栗粉 大さじ3
薄力粉 大さじ3
鶏がらスープの素 小さじ1
水 50mL
しょうゆ 小さじ1
ごま油 大さじ1
タレ(お好みで)
ボン酢 適量
白ごま 適量
代用できる魚介●タコ、エビなど

考案/金沢学院短期大学 1年 寺井 千夏

作り方

下準備・イカのワタをとり、皮をむいておく。

- ① イカは1cm幅3cm長さの短冊に切る。キムチは粗いみじん切り、ニラは5cmのざく切りにする。
- ② ボウルに溶き卵、片栗粉、薄力粉、鶏がらスープの素、水、しょうゆの順に入れ、混ぜる。
- ③ ②に①を入れ混ぜる。
- ④ フライパンにごま油をひき、③を流し入れ、中火で蓋をして焼く。焦げ目がついたら裏返して焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って、皿に盛る。
- ⑥ お好みでタレ(ボン酢、白ごま)を付ける。

コツ・ポイント

●裏返すときは、一旦フライパンより大きい皿に移してから返すと崩れない

おすすめポイント

イカ、キムチ、生地それぞれで違う食感が味わえる!

ごま油香るサーモンポキ

調理時間のめやす
5 min
1人分・エネルギー294kcal
たんぱく質19.0g
食塩相当量1.0g

材料・2人分

サーモン(刺身用) 160g
アボカド 1個
にんにく(すりおろしチューブ) ... 適量
ごま油 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
白いりごま 適量
代用できる魚介●カツオ、タイ

考案/北陸学院大学 1年 安宅 美結

作り方

- ① サーモン、アボカドを一口大に切る。
- ② にんにくにごま油、しょうゆ、白ごまを混ぜ合わせる。
- ③ 切ったサーモンとアボカドに②を加えて混ぜる。
- ④ お皿に盛り付けて完成。

コツ・ポイント

●サーモンとアボカドは、食べやすい一口大の大きさに揃えて切る
●アボカドは完熟したものを使う
●調味料をよく混ぜ合わせておき、材料のアボカドの形が崩れないようにスプーンで優しく混ぜる

おすすめポイント

簡単に作れる。ご飯に乗せてそのまま食べても美味しい。ハワイの南国感を出すために葉っぱやお花を添えるとgood!

5分でハワイに行った気分になれちゃう♪

材料を混ぜて焼くだけ!もちもちチヂミ



金沢のヘルシーお魚レシピ バックナンバー

Vol.4



お魚ごはん
レシピ

Vol.3



こどもが
作れる
お魚レシピ

Vol.2



親子で
楽しめる
お魚レシピ

Vol.1



食べて
もらいたい
シーン別
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！

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



見てみてね♪

金沢のヘルシーお魚レシピ Vol.5

令和6(2024)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

■編集制作・印刷 株式会社 橋本確文堂

お魚チャーハン



調理時間のめやす
1人分 ・エネルギー510kcal
・たんぱく質22.1g
・食塩相当量1.1g

材料・2人分

サワラ(切り身) …………… 100g
しょうゆ、酒、みりん …… 各小さじ1
サラダ油 …………… 大さじ1/2
ご飯 …………… 280g
溶き卵 …………… 1個
にんじん …………… 40g
たまねぎ …………… 60g
枝豆(冷凍、さやかに身を出したもの) …… 40g
長ネギ …………… 20g
干しいたけ …………… 2g
うすくちしょうゆ …… 大さじ1/2
サラダ油 …………… 大さじ1
塩・こしょう …………… 適量
ブラックペッパー …… お好み
代用できる魚介●味のクセが少ない魚

作り方

下準備 ・しょうゆ、酒、みりんをバットに入れ、サワラを15分程度漬け込む。
・干しいたけを戻す。

- ① にんじん、たまねぎをみじん切り、長ネギを小口切りにする。
戻した干しいたけは薄く切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、味付けをしたサワラを焼き、
適当な大きさに身をほぐす。
- ③ ①の野菜と枝豆を炒める。しんなりしたら、
うすくちしょうゆを加えてお皿に取り出す。
- ④ ほぐしたご飯に溶き卵を加えて混ぜ、サラダ油をひいたフライパン
に入れて炒める。①の野菜と②のほぐしたサワラも加え、
ご飯がバラバラになるまで炒める。塩、こしょうを振る。
- ⑤ 皿に盛り付け、お好みでブラックペッパーをかける。

コツ・ポイント

●ご飯のかたまりはしっかりほぐす

おすすめポイント

味にクセの少ないサワラ
を使うことで、お肉がな
くても美味しい！
野菜をたくさん使ってい
るため、彩りがいい

美味しくお魚をとれるチャーハン





金沢市



金沢学院大学
金沢学院短期大学
北陸学院大学

