

お魚レシピー

ヘルシー

金沢の

Vol.6



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6弾。

今回のテーマは、手軽に楽しく作れる「時短お魚レシピ」。

魚の切り身を使うことで調理の手間を省いたり、洗い物を減らしたり、

食材や調理法に工夫をこらした主食と主菜のレシピを、

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。

“手間いらず&食べて大満足！”の、おいしいお魚レシピに

ぜひチャレンジしてみてください。

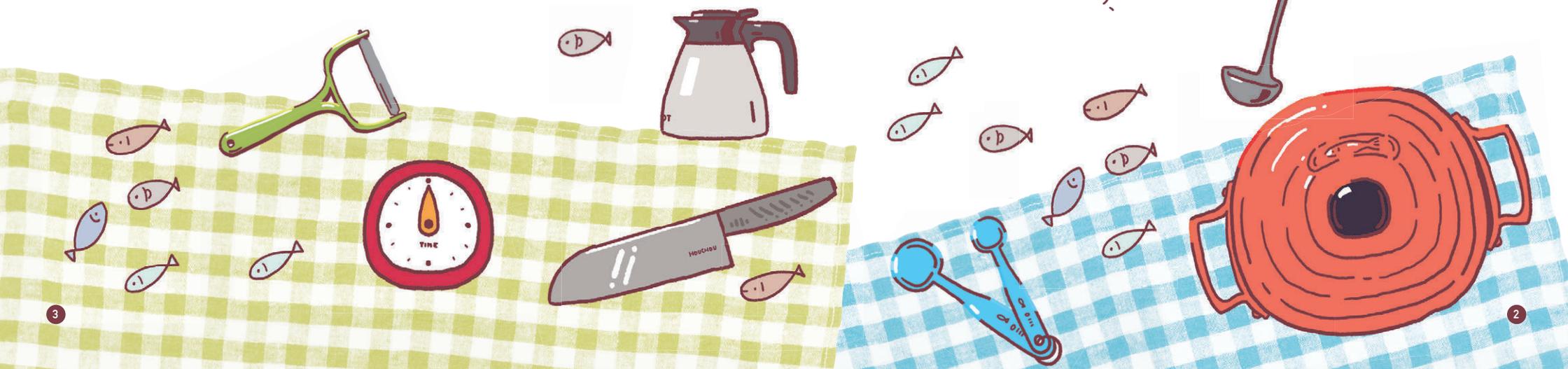
も く じ

◆◆◆ 主食編 ◆◆◆

- いかの押し寿司 4
- たこめとろろそば 5
- 加賀棒茶の鯛めし 6

◆◆◆ 主菜編 ◆◆◆

- 鯖のクリーム煮パイ 7
- タラのポテト焼き 8
- サーモンのれんこんはさみ揚げ 9
- 揚げない！イカナゲット 10
- サーモン春巻きヨーグルトソース添え 11
- 赤魚としめじと小松菜の炒めもの 12
- 鯖の治部煮風 13
- 魚の串焼き 14



たこめとろろそば

調理時間の目安
20 min
1人分・エネルギー316kcal
たんぱく質14.6g
食塩相当量2.3g

材料・2人分

タコ…………… 60g
長いも…………… 60g
梅干し…………… 1個(梅チューブでも可)
大葉…………… 5枚
そば…………… 2束(180g)
<そばつゆ>
市販のめんつゆ…………… 50ml
水…………… 200ml(希釈倍率に合わせる)
代用できる魚●イカなど

考案/金沢学院大学 1年 森川 日向

作り方

下準備 ・タコを2〜3分ゆで、冷ましておく。

- ① 大葉は刻み、梅干しは種を取り出しておく。
- ② 長いもは皮をむき、すりおろして、とろろにする。
- ③ タコを薄くスライスする(刺身用で代用可)。
- ④ そばをゆで、ゆであがったら水にさらして冷ます。
- ⑤ そばつゆ用の材料を合わせる。
- ⑥ お皿にそばを盛り、そばの上に大葉、タコ、とろろ、梅干しをトッピングし、そばつゆをかけて完成。

おすすめ・コツ

- さっぱりとしているため、食欲がないときにオススメ!
- タコは薄く切った方が、そばとの食感の違いを楽しむことができる

さっぱり、つるんと!

時短ポイント
調理工程や洗いが少ないため、簡単に作ることができる

いかの押し寿司

調理時間の目安
30 min
1人分・エネルギー265kcal
たんぱく質18g
食塩相当量2.5g

材料・2人分

アカイカ(1杯/下処理済みのもの)…………… 80g
ご飯…………… 150g
大葉…………… 4枚
明太子(1本)…………… 100g
紅しょうが…………… 少々
ずし酢…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 小さじ1
代用できる魚●サーモン

考案/金沢学院大学 1年 上友希那

作り方

下準備 ・ご飯を炊いてずし酢と合わせておく。
・イカを一口サイズに切り、表面に切り込みを入れ、焼き目をつける。

- ① 成形用の型にラップを敷き、ラップの上にイカを敷き詰める。
- ② ①のイカの上に、皮から取り出した明太子と大葉をのせる。
- ③ さらにその上にご飯を敷き詰め、平らに押す。
- ④ 型から取り出し、一口サイズのイカに合わせて切る。
- ⑤ イカを上にしてお皿に盛り付け、イカの上にしょうゆをかけ、刻んだ紅しょうがをのせる。

おすすめ・コツ

- お好みの具材を加えて、自分の好きなアレンジができる
- 型の四隅にご飯を敷き詰め、力強く押すことで、形、断面がきれいに仕上がる

型に詰めて押すだけで完成!

時短ポイント
ご飯や具材を詰めるだけなので、簡単に作ることができる!

鯖のクリーム煮パイ

調理時間の目安 1人分・エネルギー516kcal
たんぱく質13.5g
食塩相当量1.7g

30 min

材料・2人分

- パイ生地 …… 200g (20cm×20cm)
- 卵黄 …… 適量
- サバ(骨なし、切り身) …… 80g
- 料理酒 …… 大さじ1
- えのき …… 50g
- 舞茸 …… 50g
- オリーブオイル …… 5g
- にんにく(すりおろし) …… 1g
- 牛乳 …… 50ml
- しょうゆ …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- 青ねぎ …… 10g
- 代用できる魚 ●サケ、タラ、アジなど

考案/金沢学院短期大学 1年 鎌田 莉子

おすすすめ・コツ

- 牛乳を使うことで魚の臭みがとれ、濃厚で満足感が得られる
- パイ生地がくっつかないように生地や麺棒に薄力粉をつけるとうい

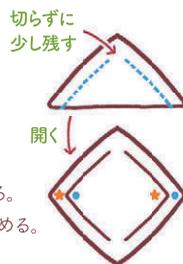
サクッと香ばしい
和風クリーミーパイ

作り方

下準備 ・サバに料理酒をかけキッチンペーパーでふき取る。
・オーブンを180℃に予熱しておく。

●パイ生地

- ① パイ生地を20cm×20cmになるように麺棒で伸ばす。
- ② 伸ばしたパイ生地を三角形に折り、端から1.5cmほど内側に頂点を残して切り込みを入れる。
- ③ ②を開いて真ん中にフォークで穴を開け、切り込み部分の両端を交差させる。
- ④ パイ生地に卵黄を塗る。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで15分焼く。



●と●、★と★を
合わせる

●クリーム煮

- ① フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ熱する。
- ② サバの身を小さく切りフライパンに入れ中火で炒める。
- ③ えのき、舞茸も細かく切り、フライパンに入れる。
- ④ 牛乳、しょうゆ、塩、こしょうを加え、味を整える。
- ⑤ 汁気がなくなったら火を止めて、少し冷ます。
- ⑥ 焼けたパイ生地の真ん中をスプーンでつぶし、⑤のクリーム煮を入れる。
- ⑦ お皿に盛り、仕上げに小口切りにした青ねぎをのせて完成。

加賀棒茶の鯛めし

調理時間の目安 1人分・エネルギー324kcal
たんぱく質13.2g
食塩相当量1.3g

60 min

材料・2人分

- タイ(切り身) …… 75g
- 米 …… 1合
- 濃口しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1/2
- 加賀棒茶 …… 適量
- 大葉 …… 1g (2~3枚)
- きざみり …… 適量
- 紅しょうが …… お好みで
- 代用できる魚 ●白身魚全般

考案/金沢学院大学 4年 山川 純和

作り方

下準備 ・お茶を沸かしておく(ペットボトルの加賀棒茶でも代用可)。
・洗米する。

- ① 炊飯器に米、調味料、加賀棒茶(1合目盛りまで)を加え、よく混ぜる。
- ② タイの切り身を入れ、炊飯する。
- ③ 大葉を食べやすい大きさに刻む。
- ④ 炊きあがったらタイの骨と皮を取り除いて混ぜ、茶碗に盛る。刻んだ大葉ときざみりを飾り、紅しょうがをお好みで添えて完成。

おすすすめ・コツ

- 加賀棒茶が魚の臭みを取ってくれるので、おいしく仕上げるができます!

石川県の特産品
加賀棒茶でおいしさUP!

時短ポイント
炊飯器に材料を
入れるだけの
簡単レシピ!

時短ポイント
市販のパイ生地を
使うことで、
調理時間短縮

サーモンのれんこんはさみ揚げ

調理時間の目安 **20** min

1人分 ・エネルギー232kcal
 ・たんぱく質14.6g
 ・食塩相当量2.0g

材料・2人分

サーモン …… 刺身用8切れ(120g)
 れんこん …… 水煮4枚(28g)※
 塩 …… 少々
 こしょう …… 少々
 チーズ …… 10g
 大葉 …… 2枚
 片栗粉 …… 大さじ3
 サラダ油 …… 適量
 代用できる魚 ●白身魚全般

考案 / 金沢学院大学 4年 吉川 優羽

作り方

下準備 ※生のれんこんを使用する場合
 ・れんこんの皮をむき、5mmほどの輪切りにし、酢水につけたあと、600Wの電子レンジで5分ほど加熱。火が通ったらざるにあげ、湯切りしておく。

- ① 刺身用のサーモンに、塩、こしょうで下味をつけ、れんこんとチーズ、大葉をはさむ。
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにやや多めのサラダ油を入れて熱し、②をフライパンに並べる。
- ④ 両面に火が通るまで焼く。
- ⑤ お皿に盛り付けて完成。

おすすめ・コツ
 ●大葉やチーズの他に、れんこんとあわせる具材をお好みで選んで、アレンジして楽しめる

サーモンとれんこんで免疫力アップ!

時短ポイント
 刺身用の魚の切り身と水煮のれんこんを使うことで、包丁を使わず作ることができる



タラのポテト焼き

調理時間の目安 **20** min

1人分 ・エネルギー400kcal
 ・たんぱく質18.9g
 ・食塩相当量2.8g

材料・2人分

タラ(切り身) …… 120g
 塩 …… 少々
 こしょう …… 適量
 薄力粉 …… 大さじ1
 ジャガイモ …… 300g(中2個)
 塩 …… 少々
 こしょう …… 適量
 薄力粉 …… 大さじ3
 オリーブオイル …… 大さじ2
 バター …… 15g
 濃口しょうゆ …… 大さじ2
 砂糖 …… 大さじ1
 レタス …… 4枚
 パセリ …… お好みで
 代用できる魚 ●白身魚全般

考案 / 金沢学院短期大学 1年 横井 芽依

作り方

下準備 ・ジャガイモを千切りにして水にさらし、水気をキッチンペーパーでよくふきとった後、塩、こしょうをし、薄力粉をまぶす。
 ・タラの水気をキッチンペーパーでふき取り、塩、こしょうをし、薄力粉を両面に付ける。

- ① オリーブオイルをひいたフライパンに、千切りにしたジャガイモの1/2量をひき、その上にタラをのせて火にかける。
- ② ①の上に残りのジャガイモをのせ、タラをジャガイモで挟むようにして中火で焼き、フライパンの蓋をして7~8分蒸し焼きにする。
- ③ ジャガイモに焼き目がついたら裏返し、反対も同じように7~8分焼く。
- ④ 別のフライパンにバターを溶かし、しょうゆ、砂糖を入れてタレを作る。
- ⑤ レタスと③をお皿に盛り付け、④のタレをかけて完成。お好みでパセリをかける。

おすすめ・コツ
 ●ジャガイモは細く千切りにするのがレシピのコツ!
 ●ジャガイモ、タラの水気をよくふき取る

少ない材料でおやつにもおかずにもなる簡単料理

時短ポイント
 ジャガイモはスライサーでスライスすると時間短縮に!



サーモン春巻きヨーグルトソース添え

調理時間の目安 **30** min

1人分・エネルギー345kcal
たんぱく質17.8g
食塩相当量0.6g

材料・2人分

サーモン(刺身用)	180g
塩	少々
ズッキーニ	50g
春巻きの皮	3枚
サラダ油	適宜
薄力粉	少々
水	少々
ギリシャヨーグルト	50g
ディル	3g
塩	0.6g
レモン	1/2個
レタス等	1~2枚

代用できる魚 ●カジキマグロ

考案/金沢学院短期大学 1年 鶴来 香央里

作り方

- ズッキーニを縦半分に切り、ピーラーでスライスする。
- サーモンを横長に切り、塩をふる。
- 春巻きの皮にズッキーニ、サーモン、ズッキーニの順に乗せて巻き、薄力粉と水を合わせたのりどめする。
- フライパンに多めの油を入れて熱し、③の春巻きを入れ、きつね色になるまで揚げ焼きする。
- ギリシャヨーグルトに刻んだディル、塩を加えて混ぜ合わせてヨーグルトソースを作る。
- お皿に盛り付け、お好みで切ったレモンを添える。

おすすめ・コツ

- 春巻きの皮が破れないように丁寧に焼く
- ギリシャヨーグルトは水切りヨーグルトで代用できる

時短ポイント
お刺身用のサーモンを使うのでレアでもOK!
フライパンで簡単春巻き

まわりはパリッと中はフワッと
ヨーグルト&レモンでさっぱりおいしい!

揚げない! イカナゲット

調理時間の目安 **20** min

1人分・エネルギー145kcal
たんぱく質23.5g
食塩相当量1.3g

材料・2人分

イカ	200g
大葉	5枚
はんぺん(1枚)	100g
しょうが(チューブ)	小さじ2
塩こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ2

代用できる魚 ●タコ

考案/北陸学院大学 1年 大海 花織

作り方

- イカを細くみじん切りにする。
- 大葉を千切りにする。
- ポリ袋に①のイカと②の大葉、はんぺん、しょうが、塩こしょうを入れ、手で揉みながら混ぜる。
- フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、混ぜ合わせた③を一口サイズに形成して入れる。
- 両面に焼き色がつくまで焼く。
- お皿に盛り付けて完成。

おすすめ・コツ

- かさ増しとつなぎ用に、はんぺんを使用することでカロリーが下がる
- イカはフードプロセッサーにかけずに、包丁でみじん切りにすることで食感が楽しめる

時短ポイント

揚げずに少量の油で焼くことや下処理されたイカを使うことで、調理の工程と時間を減らすことができる

袋で簡単! 揚げずにヘルシー!



鯖の治部煮風

調理時間の目安 **20** min
1人分・エネルギー215kcal
たんぱく質23.1g
食塩相当量2.0g

材料・2人分

- サバの切り身 120g
- 酒 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- 小松菜 100g
- にんじん 50g
- しいたけ 2枚
- 梅干し 1つ
- 【つゆ】
- 水 300ml
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 顆粒和風だし 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 代用できる魚 ●ブリ、タラなど

考案/金沢学院大学 1年 谷春花

作り方

下準備 ・にんじんは乱切りにし、耐熱皿に少量の水とあわせて入れ、600Wの電子レンジで2分加熱する。
・小松菜は根元を切り落とし5cm幅に切り耐熱皿に入れ、600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。
・しいたけは軸を切り落とし十字に飾り切りをする。

- ① サバを4等分に切りパットに入れ、酒をふり5分ほどおく。
- ② サバの水気をキッチンペーパーでふき取り、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ③ 鍋につゆの材料を入れ中火にかけ、沸騰してきたら、にんじんとしいたけを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ③の鍋にサバと梅干しを入れ、サバに火が通り全体にとろみがつくまで、中火で3分ほど煮て火を止める。
- ⑤ 鍋で煮た具材を先に器に盛りつけてから小松菜を入れ、上から煮汁をかける。

おすすめ・コツ

- 治部煮で使用する鴨肉の代わりに、今回はサバでアレンジ!
- 魚に片栗粉をまぶす時、ポリ袋に入れて振るとまんべんなくまぶすことができる
- 梅干しを入れることで魚の臭み消しになる

昔ながらの味を手軽に再現!!

時短ポイント
にんじんと小松菜をあらかじめ電子レンジで加熱しておくことで火が通りやすくなる

赤魚としめじと小松菜の炒めもの

調理時間の目安 **30** min
1人分・エネルギー116kcal
たんぱく質14.7g
食塩相当量1.1g

材料・2人分

- 赤魚 2切れ(冷凍)
- しめじ 25g
- 小松菜 40g
- にんにく 1かけ
- バター 5g
- コンソメ 小さじ1
- 塩こしょう 少々
- 代用できる魚 ●タイ、サケ

考案/北陸学院大学 1年 岸野有莉

作り方

下準備 ・赤魚に塩こしょうをしておく。
・小松菜を茹でておく。

- ① 赤魚、しめじ、小松菜を食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンを熱してバターの半量を溶かし、しめじを炒め取り出ししておく。
- ③ フライパンに残りのバターとにんにくを入れて炒め、赤魚の両面を焼く。
- ④ ②のしめじと小松菜を加えて、コンソメと塩こしょうで味を整える。
- ⑤ お皿に盛り付けて完成。

おすすめ・コツ

- テフロン加工のフライパンを使用することで、バターの使用量が抑えられる
- 骨抜き魚を使っているため、食べやすい

赤魚と小松菜で彩りを鮮やかに

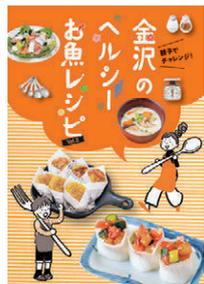
時短ポイント
冷凍の骨抜きの赤魚切り身を使用することで、調理しやすくて時間も短縮!

金沢のヘルシーお魚レシピ バックナンバー



お魚レシピ
作れる
こどもが

Vol.3



お魚レシピ
親子で
楽しめる

Vol.2



お魚レシピ
食べたい
シーン別

Vol.1



お魚レシピ
野菜と
一緒にとれる

Vol.5



お魚ご飯
レシピ

Vol.4



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



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!

金沢のヘルシーお魚レシピ Vol.6

令和7(2025)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

魚の串焼き

調理時間の
目安
30
min
1人分・エネルギー200kcal
たんぱく質21.2g
食塩相当量2.4g

材料・2人分

タラ ……………130g(8切れ)
ホタテ …………… 4個
しいたけ(小) …………… 4個
じゃがいも …………… 1/2個
ミニトマト …………… 4個

< A. ねぎ塩だれ >

ねぎ塩(チューブ) ……………大さじ1
ごま油 …………… 適宜

< B. 明太子だれ >

明太子(チューブ) ……………大さじ1/2
マヨネーズ ……………大さじ1/2

< C. とり野菜みそだれ >

とり野菜みそ(チューブ) ……大さじ1
はちみつ ……………小さじ1
竹串(刺す用) …………… 6本
塩 …………… 少々
代用できる魚 ●サケ、エビなど

考案/北陸学院大学 1年 中山 あかり

作り方

下準備 ・タラの骨を抜いておく。
・ミニトマトはヘタを取って洗っておく。
・A.B.Cのたれの材料をそれぞれ混ぜ合わせておく。
・オーブンを230℃に予熱しておく。

- ① タラを一口大に切り、両面に塩をふる。
- ② しいたけは石づきを取る。
- ③ じゃがいもは皮をむき4等分に切り、下茹でする。
- ④ 次の組み合わせで、それぞれの具材を竹串に交互に刺す。
A. タラとじゃがいも B. タラとミニトマト C. ホタテとしいたけ
- ⑤ 230℃のオーブンで、竹串に刺した④の具材に焼き色がつくまで、約6分焼く。
- ⑥ タレ(A.B.C)を、⑤の具材の表面にそれぞれ塗り、さらに約3分焼く。
- ⑦ お皿に焼きあがった⑥を盛り付ける。

おすすめ・コツ

- 好みの具材を串に刺し、好きなタレと組み合わせることで、子どもから高齢者まで、幅広い年代の人たちに楽しんで食べてもらえる
- 見栄えがよくなるよう、具材の形や向きを整えながら串に刺す

簡単! 映え!
BBQなどに使えるパーティー料理

時短ポイント
調味料チューブを使用
してタレを作ること
で、調理が簡単に!





金沢市



金沢学院大学
金沢学院短期大学
北陸学院大学

