金沢の
ヘルシー
お魚レシピ
Vol.7

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7弾。
今回のテーマは「季節のお魚レシピ」。
金沢港で水揚げされる魚種を使用し、
旬の季節ごとに工夫をこらした
簡単レシピを紹介しています。
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。
金沢の旬の魚を味わい、
移りゆく季節をおいしく感じてみてください。

もくじ

春編

●マダイのバジル味噌ピザ……4
●ガスエビの生春巻き……5

夏編

●岩ダコの生姜香るさつま揚げ……6
●スルメイカコロッケ 彩り野菜のソース添え 7

秋編

●甘エビとアボカドのバゲットタルタル……8
●パインエビトースト……8
●サワラの香味春巻き……9
●サバのきんぴら……10

冬編

●カニクリームうどん 白味噌仕立て……11
●タラのタミン・チン……12
●カニ団子のお吸い物……13
●ブリとなすの加賀棒茶漬け……14

春

マダイのバジル味噌ピザ

調理時間のめやす 35 min

1人分 ・エネルギー445kcal
・たんぱく質27.6g
・食塩相当量2.4g

材料・2人分

- マダイ（三枚おろし） …… 150g
- みそ …… 小さじ2
- みりん …… 小さじ2
- 酒 …… 小さじ2
- フルーツパプリカ（パプリカ）40g（1個）
  パプリカの場合は1/4個
- ピザクラスト……1枚
  （市販のピザ生地19cm程度）
- オリーブオイル …… 5g
- ピザ用チーズ（トッピング用）……50g
- バジル ……6枚
- 代用できる魚●タラなど

考案/金沢学院短期大学　1年　原　來美

作り方

下準備

●オーブンを250℃に予熱しておく。

① みそ、みりん、酒をボウルに入れて混ぜ合わせる。
② マダイを一口サイズに切り、①に漬け込む。
③ フルーツパプリカを2～3㎜の輪切りにする。
④ ピザクラストにオリーブオイルを塗り、チーズ→②→③→バジルの順に乗せる。
⑤ ④をオーブンで5～8分焼く。

コツ・ポイント

●野菜を乗せることで、色鮮やかにできる。
●お好みで、②の漬け込み時間を調整して味の濃さを変えてもOK。

おすすめポイント

・味噌とバジルの意外な相性がクセになる1枚！
・好きな具材でアレンジ可能。

味噌×バジルでやみつき！マダイピザ！

春

ガスエビの生春巻き

調理時間のめやす 20 min

1人分 ・エネルギー190kcal
・たんぱく質16.0g
・食塩相当量1.2g

材料・2人分

- ライスペーパー……4枚
- ガスエビ …… 12匹
- 春雨（乾燥） …… 16g
- きゅうり …… 2/3本
- 大葉……4枚
- 飾り用ベビーリーフ …… 適宜
- ＜タレ＞
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - 酢…… 大さじ1/2
  - 砂糖…… 小さじ1/2
  - ごま油 …… 小さじ1/2
- 代用できる魚●サーモン、タコなど

考案/北陸学院大学　1年　橋場　望杏

作り方

下準備

●春雨はハサミで3等分に切り、お湯で5分茹でておく。

① 鍋にお湯を沸かし塩をひとつまみ加え、ガスエビを3分茹でる。
② きゅうりを千切りにする。
③ バットに水を入れ、ライスペーパーを一枚ずつ浸す。
④ 水からあげたライスペーパーを、まな板（または濡れ布巾）の上に広げ、大葉、春雨、きゅうり、ガスエビをのせ巻いていく。
⑤ タレ用の調味料を混ぜあわせ、器に入れて盛りつける。

コツ・ポイント

●エビの赤や野菜の色が鮮やかに映えるよう、具材の配置に気をつけて巻く。
●ライスペーパーを水に浸すときは、戻しすぎないよう気をつける。

おすすめポイント

・野菜たっぷりなのでヘルシー。
・彩りがよくて、パーティー料理にオススメ！

食べ応えしっかり、罪悪感ゼロ！

※仕入れの関係で撮影には別のエビを使用しています。

夏

スルメイカコロッケ 彩り野菜のソース添え

調理時間のめやす 50 min

1人分 ・エネルギー265kcal ・たんぱく質22.5g ・食塩相当量1.3g

材料・2人分

スルメイカ（大）	1杯 ※下処理済みのもの
じゃがいも	70g
たまねぎ	10g
サラダ油	小さじ1
塩こしょう	少々
お好みソース	大さじ1/2
小麦粉	大さじ2
溶き卵	1/2個
パン粉	20g
揚げ油	適量
＜ソース用野菜＞	
パプリカ（赤）	20g
パプリカ（黄）	15g
ピーマン	15g
ズッキーニ	20g
コーン	10g
オイスターソース	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
＜水溶き片栗粉＞	
片栗粉	小さじ1
水	大さじ2

考案／北陸学院大学　1年　別所　優那

作り方

下準備
- スルメイカは胴と足に分けて軽く湯通しし、水分は良く取っておく。
- じゃがいもは柔らかく茹で、つぶしておく。
- たまねぎ、イカ足は細かく切っておく。
- ソース用の野菜をそれぞれ1cm程度の大きさに揃えて切っておく。
- 水溶き片栗粉を準備する。

① 下準備したたまねぎ、イカ足をサラダ油で炒め、茹でてつぶしておいたじゃがいもと合わせ、塩こしょう、お好みソースで少し味を付ける。

② イカに①の具を詰めて楊枝で止めて、小麦粉、溶き卵、パン粉をまぶし、衣を付けておく。

③ フライパンに揚げ油を1cm位入れて火にかけ、②のイカを入れて中弱火で揚げ焼きにする。衣に色がつくようにする。

④ ソース用の野菜すべてをフライパンに入れ、オリーブ油で炒め、しんなりとしたら塩こしょう、オイスターソースで味付けして、水溶き片栗粉を入れ具材をまとめる。

⑤ ③の揚げ焼きしたスルメイカコロッケを輪切りにして皿に盛り、野菜ソースを添える。

コツ・ポイント

- スルメイカを茹でることで生臭さをとり、具材を詰めたあとは楊枝でとめておく。
- 揚げ焼きをするときに油がはねないように気をつける。
- ソース用には色とりどりの野菜を使って華やかに。

おすすめポイント

・スルメイカを無駄なく使うことができる。
・彩りもよく、たくさんの野菜を食べることができる。

サクサク食感にカラフル野菜！

夏

岩ダコの生姜香るさつま揚げ

調理時間のめやす 30 min

1人分 ・エネルギー120kcal ・たんぱく質11.6g ・食塩相当量0.6g

材料・2人分

タラ（切り身）	2切れ（110g）
岩ダコ	25g
長いも	20g
しょうが	10g
大葉	2枚
焼きのり	0.5g（1/4枚）
溶き卵	25g（1/2個）
片栗粉	大さじ1
薄力粉	小さじ2
塩	少々
酒	小さじ1強
だし汁（昆布）	小さじ1
揚げ油	適量

代用できる魚●白身魚、イカ

考案／金沢学院短期大学　2年　吉村　しずく

作り方

下準備
- なし

① タラは小さく切ってフードプロセッサーですりつぶす。

② 長いもは皮をむいて角切りにし、①に入れ、フードプロセッサーで混ぜ、ボウルへ移す。

③ タコを5mmくらいのみじん切りにし、みじん切りにしたしょうが、大葉、焼きのりを②に入れる。

④ 溶き卵と片栗粉、薄力粉、塩、酒、昆布だしを入れて混ぜる。

⑤ ④を平らな小判型に成形し、揚げ油を入れて熱したフライパンに入れ、揚げ焼きにする。

⑥ 両面に焼き色がついたら取り出し、大葉を敷いた皿に盛りつける。

コツ・ポイント

- フライパンできつね色になるまでじっくり揚げ焼きにする。

おすすめポイント

・みじん切りしたタコの食感が楽しめる。
・しょうがの香りが揚げ物の脂っこさを和らげ、あっさり食べやすくなる。

岩ダコの旨みを、生姜の香りですっきりと！

秋

サワラの香味春巻き

調理時間のめやす 40 min

1人分 ・エネルギー277kcal ・たんぱく質11.8g ・食塩相当量2.0g

材料・2人分

サワラ（切り身）	2切れ（100g）
酒	大さじ1
レモン汁	大さじ1
塩	小さじ1/4
梅干し	30g（3粒）
大葉	5枚
春巻きの皮	5枚
揚げ油	適量

代用できる魚●タラなど

考案/金沢学院短期大学　1年　馬替　咲来

作り方

下準備

●サワラは一口大に切り、酒、レモン汁、塩で下味をつけておく（10分）。
●下味をつけたサワラを500Wの電子レンジで2分加熱する。
●梅干しは種を取り除き、刻んでおく。

① 春巻きの皮に大葉一枚と刻んだ梅、下準備したサワラをのせて巻く。
② フライパンに油を入れて熱し、①を入れ揚げ焼きにする。
③ きつね色になるまで加熱してから春巻きを取り出し、油を切って盛り付ける。

コツ・ポイント

●サワラの下味に酒とレモン汁を入れることで臭みが抑えられる。
●巻く前にサワラを加熱しておくことで揚げ時間を短縮。
●具材が出ないよう、巻き終わりは水溶き薄力粉でしっかり止める。

梅deさっぱり魚の春巻き！

おすすめポイント
・大葉と梅を入れることでさっぱり仕上がる。
・お好きな具材を入れることで、アレンジ自在！

秋

甘エビとアボカドのバゲットタルタル

調理時間のめやす 15 min

1人分 ・エネルギー283kcal ・たんぱく質8.2g ・食塩相当量1.1g

材料・2人分

甘エビ	20匹
アボカド	1/2個
フランスパン	60g
たまねぎ	20g
＜タルタルソース用調味料＞	
レモン汁	小さじ1
塩	少々
黒コショウ	少々
しょうゆ	小さじ1/2
マヨネーズ	40g

代用できる魚●
サーモン、タイ、ホタテなど

考案/金沢学院大学　2年　宮本　紗季

作り方

下準備

●甘エビは殻と背ワタを取っておく。
●たまねぎをみじん切りにして水にさらし、水気を切っておく。

① 甘エビを茹で、ざるから上げ、半分は1cmくらいに刻み、残りの半分はそのまま冷ます。
② アボカドをフランスパンのサイズに合わせてスライスする。
③ ボウルに刻んだ甘エビ、たまねぎ、調味料を加えタルタルソースを作る。
④ トースター（またはフライパン）でフランスパンを焼く。
⑤ フランスパンの上に③をのせる。
⑥ アボカドと冷やしておいた甘エビを、⑤のフランスパンの上に交互にのせて完成。

コツ・ポイント

●レモン汁を加えることで、後味さっぱり！
●甘エビの形を活かしてトッピング

アレンジレシピ
「パインエビトースト」
考案/金沢学院短期大学
1年　下濃　佑菜

海と森が出会った一品！

おすすめポイント
・短時間で完成する！
・フランスパンをクラッカーに変えてもOK！

冬

カニクリームうどん　白味噌仕立て

調理時間のめやす 20 min

1人分 ・エネルギー480kcal
・たんぱく質20.0g
・食塩相当量2.1g

材料・2人分

うどん	2玉（400g）
カニ身（ズワイガニ）	140g
たまねぎ	1/2個
牛乳	400ml
有塩バター	20g
白味噌	30g
塩	適量
こしょう	適量
粉チーズ	適量
万能ねぎ	適量

代用できる魚●甘エビ

考案／金沢学院大学　2年　諸江　紗和

作り方

下準備
●うどんを茹でておく。
●万能ねぎを小口切りにする。

① たまねぎを薄切りにする。
② 鍋にバターを溶かし、たまねぎを中火でしんなりするまで炒める。
③ ②にカニを加えて軽く炒めたら、牛乳を加え弱火で温めながら混ぜる。
④ 白味噌を③のスープで溶き、鍋に加える。
⑤ 塩とこしょうで味を調える。
⑥ ⑤にうどんを入れスープとよく絡めてから器に盛り付け、粉チーズと万能ねぎをトッピングする。

コツ・ポイント

●カニは軽く火を通し香りを残します。
●白味噌のスープは長時間過熱しないのがコツ。

おすすめポイント

・クリームスープに白味噌を合わせることでコクと深みが出る。
・辛みやクセがなく、子供から大人まで食べやすい。

食欲を誘う　赤と白のコントラスト

秋

サバのきんぴら

調理時間のめやす 20 min

1人分 ・エネルギー203kcal
・たんぱく質10.1g
・食塩相当量0.8g

材料・2人分

サバ（切り身）	2切れ（100g）
塩	0.5g（サバの0.5%）
酒	小さじ2
にんじん	50g
ごぼう	80g
れんこん	100g
ごま油	小さじ2
鷹の爪	お好みで
＜調味料＞	
酒	大さじ4
みりん	小さじ2
和風顆粒だし	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2

代用できる魚●アジ、イワシなど

考案／北陸学院大学　1年　山口　武琉

作り方

下準備
●サバに塩、酒を振りかけてしばらく置き、水分をふき取っておく。

① フライパンにアルミホイルを引いて熱し、サバを両面こんがり焼く。
② 焼いたサバをほぐしておく。
③ にんじんは細切りにする。ごぼうはささがき、れんこんはイチョウ切りにし、酢水にさらしておく。
④ フライパンにごま油を熱して、にんじん、ごぼう、れんこんの順に炒め、ほぐしたサバと調味料を加える。
⑤ 器に盛り付けて完成。

コツ・ポイント

●れんこんのシャキシャキした食感を残す。

おすすめポイント

サバを使うことでタンパク質だけでなく、DHA、ビタミンDなども豊富に摂取できる。サバ缶でも代用可能。

サバパワーアップ

冬

タラのタミン・チン

調理時間のめやす 45 min

1人分 ・エネルギー260kcal
・たんぱく質11.3g
・食塩相当量1.9g

材料・2人分

ご飯（冷やご飯でも可能）	180g
じゃがいも（男爵）	100g
タラ（切り身）	80g
塩	少々
たまねぎ	75g
しょうが	4g
にんにく	1/2かけ
サラダ油	小さじ1
ナンプラー	大さじ1（半分ずつ使う）
ターメリック	小さじ1/2
トマトペースト（ホールトマト缶での代用可）	大さじ2と1/2
フライドオニオン	5g
青ネギ	10g
糸とうがらし	適量
レモンまたはライム	1/6個

代用できる魚●
缶詰（ツナ、サバなど）、サケ、ブリなど

考案／北陸学院大学　1年　池野　愛佳

作り方

下準備
●タラに軽く塩を振り、600Wの電子レンジで2～3分程度加熱し、汁は捨てる。フォークなどでほぐしておく。
●冷やご飯を使う場合は電子レンジで軽く温める。
●トマトペーストにホールトマト缶を使う場合は、固形物はつぶしておく。

① じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切り茹でてつぶす。
② しょうが、にんにく、たまねぎをみじん切りにする。
③ 油をひいたフライパンでしょうが、にんにくを香りが出るまで炒めてからたまねぎを加え、色がつくまで炒める。
④ ③にナンプラー大さじ1/2とターメリックを入れて味付けをする。
⑤ トマトペーストと残りのナンプラーを加え合わせておく。
⑥ 温かいご飯に①④⑤と下準備をしたタラ、フライドオニオンを加えさっくり混ぜ合わせる。
⑦ ⑥を6等分にし、おにぎりに丸める。
⑧ 仕上げに刻んだネギ、糸とうがらしを散らし、レモンを飾り付け完成。

コツ・ポイント

●ご飯は少し硬めに炊く。
●ナンプラーやターメリックを使ってエスニックに！
●レモンを絞って味の変化を楽しんで。

おすすめポイント

・ミャンマーの郷土料理で使う食材を食べやすくアレンジ。
・冷めても美味しく、お弁当にもオススメ。

お魚混ぜ込んで簡単！エスニックおにぎり

冬

カニ団子のお吸い物

調理時間のめやす 45 min

1人分 ・エネルギー96kcal
・たんぱく質7.0g
・食塩相当量1.5g

材料・2人分

＜団子＞	
カニ（むき身）	50g
はんぺん	40g
れんこん	40g
長ねぎ	20g
しょうが	5g
塩	少々
砂糖	小さじ1/3
片栗粉	大さじ1
＜出し汁＞	
水	400ml
和風顆粒だし	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	少々
＜飾り＞	
干ししいたけ	2枚
三つ葉	2本
花麩	2個
ゆず	適量

代用できる魚●甘エビなど

考案／金沢学院大学　2年　宮尾　奏

作り方

下準備
●れんこんを半分はすりおろし、半分は5㎜で角切りにする。
●長ねぎは、みじん切りにする。
●しょうがはすりおろす。
●干ししいたけと花麩を水で戻しておく。
●三つ葉は塩茹でにし、ゆずは細切りにする。

① ポリ袋に、すりおろしたれんこん、カニ、はんぺん、長ねぎ、塩、砂糖、片栗粉、しょうがを入れ、よく混ぜる。
② 粘りがでてきたら角切りのれんこんを加えてさらに混ぜる。
③ ②の材料を一口大の団子状に丸め、沸騰したお湯の中に入れ約3～5分茹でる。

●お吸い物
① 水で戻したしいたけの軸を取り、十字に飾り切りをする。
② 茹でておいた三つ葉を、"結び三つ葉"にする。
③ 鍋に水と和風顆粒だしをいれてひと煮たちさせ、薄口しょうゆ、塩で味を整える。
④ お椀に茹でたカニ団子、①のしいたけ、結び三つ葉、花麩、③の出し汁を入れる。
⑤ 細切りゆずを飾り付ける。

コツ・ポイント

●カニ団子の材料をポリ袋に入れて混ぜ合わせることで、洗い物が減り時短に繋がります。

おすすめポイント

加賀れんこんのシャキッとした食感と、はんぺんのふんわり感が楽しめる。

ふわシャキカニ団子のやさしい食感

冬

ブリとなすの加賀棒茶漬け

調理時間のめやす 30 min

1人分
- エネルギー512kcal
- たんぱく質19.0g
- 食塩相当量1.7g

材料・2人分

ブリ（切り身）	2切れ（160g）
片栗粉	小さじ2
〈タレ〉	
しょうゆ	小さじ1
白ごま	小さじ1
〈トッピング〉	
なす	中1本
サラダ油	小さじ1
梅干し	2個
大葉	2枚
みょうが	小1個
小ねぎ	2本
白ごま	小さじ2
〈つゆ〉	
加賀棒茶	200ml
白だし	20g
精白米	1合

代用できる魚●マダイ・タラ

考案／金沢学院大学　2年　澤田　侑依

作り方

下準備

●ブリの水分をキッチンペーパーでふき取る。

① ブリを幅1cmのぶつ切りにし、薄く片栗粉をまぶして沸騰したお湯の中で湯通しする。

② ①のブリをしょうゆ、白ごまを混ぜ合わせたタレに漬けておく。

③ みょうがは千切りにして水にさらし、小ねぎは細かく切る。

④ なすは、へたを取り、厚さ5mmの斜め切りにしてサラダ油で焼く。

⑤ 丼に白ごはんを入れ、②のブリ、焼いたなす、みょうがの千切りをのせ、その上に大葉、梅干しをのせる。

⑥ 鍋に白だし、加賀棒茶を合わせて温める。

⑦ ⑤の丼に⑥のつゆをかけ、最後に小ねぎと白ごまをかける。

コツ・ポイント

●ブリに片栗粉をまぶして茹でることで、ブリの食感やうまみが活きます！

おすすめポイント

・石川県産である加賀棒茶を使用。
・冷やし茶漬けでも楽しめる！

ブリと棒茶のハーモニー

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

Vol.4
お魚ご飯レシピ

Vol.5
野菜と一緒にとれるお魚レシピ

Vol.6
時短お魚レシピ

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.7

令和8（2026）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　■編集制作・印刷　株式会社 橋本確文堂

海幸金沢
UMI-SACHI
KANAZAWA

金沢市

×

金沢学院大学
金沢学院短期大学
北陸学院大学