

1人分の栄養価  
エネルギー/234kcal  
たんぱく質/14.0g  
脂質/14.2g  
食塩相当量/1.7g



- 1 ブリに塩・こしょうをふる。
- 2 パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、にんじんはせん切りにする。えのき茸は1/2に切る。
- 3 鍋にAと②の野菜を入れて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 ①のブリの水気を切り、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- 5 ④を皿に盛り、③のあんをかけ、小ねぎと白髪ねぎをのせる。

Buri's menu

### ブリの カリカリ竜田揚げ 辛味だれかけ

〈1人分の材料〉

- |        |      |
|--------|------|
| ブリの切身  | 60g  |
| 塩・こしょう | 少々   |
| 片栗粉    | 2.5g |
| 揚げ油    | 適量   |
| パプリカ   | 16g  |
| ピーマン   | 6g   |
| えのき茸   | 10g  |
| 玉ねぎ    | 10g  |
| にんじん   | 2g   |
| だし汁    | 50ml |
| 酒      | 4g   |
| 白だし    | 6g   |
| 濃口醤油   | 2g   |
| 豆板醤    | 1g   |
| 砂糖     | 1.5g |
| 片栗粉    | 2.5g |
| 水      | 適量   |
| 小ねぎ    | 1g   |
| 白髪ねぎ   | 2g   |

Buri's menu

### ブリのジャポネソース

〈1人分の材料〉

- |           |      |
|-----------|------|
| ブリの切身     | 60g  |
| 塩         | 少々   |
| ブラックペッパー  | 少々   |
| 薄力粉       | 4g   |
| サラダ油      | 3.3g |
| 白ワイン      | 7.5g |
| ほうれん草     | 25g  |
| しめじ       | 20g  |
| サラダ油      | 1g   |
| 塩・こしょう    | 少々   |
| 玉ねぎのすりおろし | 16g  |
| 水         | 20ml |
| チキンコンソメ   | 0.2g |
| しょうが汁     | 1.5g |
| りんごのすりおろし | 3g   |
| 濃口醤油      | 4.5g |
| バター       | 3g   |
| レモン汁      | 9g   |

1人分の栄養価  
エネルギー/287kcal  
たんぱく質/14.9g  
脂質/20.4g  
食塩相当量/1.8g



- 1 ブリは塩をふってしばらくおき、汁けを拭いてブラックペッパーをふり、薄力粉をまぶす。
- 2 ほうれん草は茹でて食べやすく切り、しめじは石づきを取ってほぐす。サラダ油で炒めて、塩・こしょうをする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、ブリの両面をこんがり焼き、白ワインをふりかけて香りをつけ、皿に盛っておく。
- 4 ジャポネソースを作る。フライパンで玉ねぎのすりおろしを炒め、水、チキンコンソメ、しょうが汁、りんごのすりおろしを加え、サツと煮つめる。仕上げに濃口醤油、バター、レモン汁を加える。
- 5 ③のブリに④のソースをかけ、②のソテーを添える。

Buri's menu

### ブリのソテー 甘酢あんかけ かぼす風味

〈1人分の材料〉

- |         |      |
|---------|------|
| ブリの切身   | 60g  |
| 塩       | 0.6g |
| 酒       | 4g   |
| 片栗粉     | 4.5g |
| 揚げ油     | 適量   |
| かぼす汁    | 9g   |
| 砂糖      | 5g   |
| 薄口醤油    | 2.5g |
| かぼすの輪切り | 1~2枚 |



1人分の栄養価  
エネルギー/226kcal  
たんぱく質/12.9g  
脂質/14.0g  
食塩相当量/1.1g

- 1 ブリは2つに切り、酒、塩をふりかけておく。片栗粉をまぶし、油で揚げる。ペーパーにとり、油切りをしておく。
- 2 Aを混ぜ合わせて甘酢を作り、①のふりを漬け込む。かぼすの輪切りも漬け込み、盛りつけの飾りとして使う。

Buri's menu

### ブリのしそ味噌 チーズ焼き

〈1人分の材料〉

- |            |      |
|------------|------|
| ブリの切身      | 60g  |
| 塩          | 少々   |
| 味噌         | 9g   |
| みりん        | 9g   |
| 酒          | 9g   |
| 砂糖         | 1.5g |
| すりごま       | 1.5g |
| 青しそ        | 1g   |
| 溶けるスライスチーズ | 20g  |



1人分の栄養価  
エネルギー/289kcal  
たんぱく質/19.7g  
脂質/17.4g  
食塩相当量/1.4g

- 1 ブリに塩をふり、10分ほどおき、水でサツと洗い、水気をよく取っておく。
- 2 青しそはせん切りにし、Aの調味料と混ぜ合わせる。
- 3 ①をオーブンで焼き、②を表面に塗り、チーズをのせて、溶けるまで焼く。

Buri's menu

## ブリそぼろの三色丼

〈1人分の材料〉

ご飯	200g	卵	30g	
ブリ中落ち	60g	B	砂糖	1g
A	おろししょうが		0.5g	塩
	砂糖	1g	酒	1g
	濃口醤油	3g	サラダ油	1g
	酒	1g	さやいんげん	20g
サラダ油	1g	紅しょうが	5g	

1人分の栄養価  
エネルギー/571kcal  
たんぱく質/22.1g  
脂質/16.3g  
食塩相当量/1.0g



- ブリ中落ちは、フライパンにサラダ油をしき、Aを加えてブリが細くなるまで炒める。
- 卵は、Bとよく混ぜ合わせ、フライパンにサラダ油をしき、卵が細くなるまで炒める。
- さやいんげんはヘタと筋をとり、茹でて斜めにせん切りする。
- 丼にご飯を入れ、①～③をのせる。上に紅しょうがをそえる。

# 鯖<サバ>

主な産地 豊後水道

背の縞が特徴的で、大型のものほど脂がある。青魚でEPAやDHAが豊富。県内では腹側に縞がないマサバと縞があるゴマサバが漁獲される。



参加者の声 | ポーポー焼きはとろろをかける工夫があり、口の中でまとまりやすかった。やわらかく味もよく、高齢者向き。

Saba's menu

## サバそぼろご飯

〈1人分の材料〉

サバ(3枚おろし)	50g	濃口醤油	13.5g
干しいたけ	3g		酒
玉ねぎ	25g	みりん	9g
にんじん	15g	砂糖	3.5g
しょうが	5g	味噌	3g
三つ葉	15g	サラダ油	3g
刻みのり	適量	ご飯	180g

1人分の栄養価  
エネルギー/511kcal  
たんぱく質/17.3g  
脂質/9.9g  
食塩相当量/2.6g



- 干しいたけは少なめの水に30分～1時間浸して戻す。水気をしぼり、石づきを取り除き、みじん切りにする。
- 玉ねぎとにんじんは、3～4mm角の粗みじん切りにする。しょうがは、みじん切りにする。三つ葉は根を切り落とし2cmの長さに切り、耐熱皿に入れラップをして電子レンジで約30秒加熱し、冷みにさらして水気を切る。

- Aを混ぜ合わせておく。
- サバは、小骨を除き、包丁で軽くたたく。
- フライパンにサラダ油を熱し、しょうがと④を中火で炒める。サバがほぐれたら、①と玉ねぎ、にんじんを加え、炒め合わせる。
- ③を加えてサッと混ぜ、汁気がなくなるまで混ぜながら、弱めの中火で煮る。
- ご飯に⑥をのせて、三つ葉を散らし、刻みのりをのせる。

Buri's menu

## ブリの中落ち餃子

〈1人分の材料〉

ブリの中落ち	40g	B	酒	7.5g
A	キャベツ		30g	オイスターソース
	白ねぎ	10g	濃口醤油	3g
	しょうが	1.5g	こしょう	少々
	グリーンピース	6g	ごま油	1g
サラダ油	2g	酢醤油・ラー油	お好みで	
餃子の皮(大)	6枚			



1人分の栄養価  
エネルギー/238kcal  
たんぱく質/13.8g  
脂質/10.7g  
食塩相当量/0.8g

- Aはフードカッターにかけてみじん切りにする。
- ポウルにブリの中落ち、①、Bを入れてよく混ぜ合わせ、最後にグリーンピースを加える。
- ②を6等分にして、餃子の皮で包み、熱したフライパンに油をしいて餃子を並べ、フタをして焼く。
- 途中、水(分量外)を加えて蒸し焼きにして、水がなくなるまで焼く。  
★好みで酢醤油・ラー油をつける。

Buri's menu

## 和風ブリバーグのおろし添え

〈1人分の材料〉

ブリ中落ち	50g	サラダ油	2g	
木綿豆腐	30g	大根	50g	
A	玉ねぎ	15g	小ねぎ	0.5g
	サラダ油	0.25g	B	だし汁
A	おろしにんにく	0.5g		濃口醤油
	おろししょうが	0.5g	砂糖	2g
	卵	2.5g	つけあわせ	好みのもの

1人分の栄養価  
エネルギー/203kcal  
たんぱく質/13.8g  
脂質/12.8g  
食塩相当量/0.7g



- 木綿豆腐は重しをして、水分をしぼる。
- 玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油で半透明になるまで炒める。
- ポウルにブリ中落ち、①、②、Aを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③をハンバーグ型に丸め、オーブンで両面に焦げ目がつくまで焼く。
- おろし大根を作り、サルにあげ、水分を軽く絞っておく。
- 小ねぎは小口切りにし、おろし大根と混ぜ合わせておく。
- Bでダレを作り、火にかけ沸騰したら、③のハンバーグにかけ、上に⑤を添える。

Saba's menu

## サバのポーポー焼き ねぎとろろかけ

〈1人分の材料〉

A	サバ(3枚おろし)	60g
	にら	15g
	青ねぎ	15g
B	味噌	9g
	溶き卵	6g
	水	6ml
薄力粉	12g	
長芋	30g	
小ねぎ	3g	



1人分の栄養価  
エネルギー/209kcal  
たんぱく質/16.2g  
脂質/8.6g  
食塩相当量/1.3g

- サバは1cmの角切りにする。にらは1cmの長さに切り、青ねぎは粗みじん切りにする。
- ポウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- Bを混ぜ合わせ、②に加えて軽く混ぜ合わせる。
- オーブンを200℃に予熱しておく。
- 天板にオープンシートを敷き、③を流し入れ、200℃で20分程加熱し、表面に少し焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤を切り分けて器に盛り付け、すりおろした長芋をかけ、小口切りにしたねぎをちらす。  
★好みでレモン汁、あるいはかぼす汁をかけても。

# 鯛 <タイ>

主な産地 国東半島周辺、豊後水道

旨み成分のイノシン酸などアミノ酸が多く含まれており、低脂肪。  
3~12月に漁獲され、春と秋は特に美味と言われる。

参加者の声 蒸しものは簡単にでき、野菜とタイの味、香りがとてもよく大人向きで美味しかった。



## Tai's menu

### タイのノルマンドソース

<1人分の材料>

タイ(3枚おろし) 60g	にんじん …… 15g
牛乳 …… 10g	玉ねぎ …… 20g
塩 …… 0.3g	干しいたけ … 3g
こしょう …… 少々	しいたけ戻し汁 40ml
バター …… 3g	さやえんどう … 10g
	スキムミルク … 5g
	水 …… 適量
	塩 …… 0.2g
	こしょう …… 少々
	薄力粉 …… 3g
	サラダ油 …… 13g

1人分の栄養価  
エネルギー/217kcal  
たんぱく質/19.3g  
脂質/9.5g  
食塩相当量/1.2g

- 1 タイは牛乳に15分程漬けて取り出し、塩、こしょうをふる。
- 2 干しいたけは水で戻し、せん切り(戻し汁は使用)、にんじんとさやえんどうもせん切り、玉ねぎは半分に切って薄切りにする。
- 3 フライパンにバターを溶かし、干しいたけ、にんじん、玉ねぎを炒め、薄力粉を振り入れてよく混ぜ合わせ、しいたけの戻し汁を加えて煮る。
- 4 スキムミルクの水溶き、塩、こしょうで味を整え、さやえんどうを加える。
- 5 フライパンにサラダ油を熱し、①を両面焼く。
- 6 器に盛り、上から④をかける。

# 太刀魚 <タチウオ>

主な産地 国東半島周辺、豊後水道

銀色の細長い体と身の厚さが特徴。身は美しく、上品な味わいがする。  
「くにさき銀たち」「臼杵たちうお」は市場でも高い評価。

参加者の声 グラタンはキッシュがふんわりして美味しかった。タチウオをこういう調理方法にしたことがなかったのでよかった。



## Tachiuo's menu

### タチウオのキッシュ風グラタン

<1人分の材料>

タチウオ(3枚おろし) 50g	だし汁 …… 25ml
じゃがいも …… 50g	卵 …… 25g
玉ねぎ …… 40g	白味噌 …… 3g
サラダ油 …… 2g	塩・こしょう 少々
生クリーム …… 23g	青しそ又はパセリ 1枚

★お好みで、パルメサンチーズ・パン粉

1人分の栄養価  
エネルギー/346kcal  
たんぱく質/13.2g  
脂質/25.5g  
食塩相当量/0.5g

- 1 タチウオはひと口大に切る。じゃがいもは3ミリ厚のいちよう切りにして茹でる。玉ねぎは薄切りし、サラダ油で薄いきつね色になるまで炒める。
- 2 生クリーム、だし汁、卵、白味噌を混ぜ合わせておく。(グラタンソース)
- 3 グラタン皿に茹でたじゃがいも、炒めた玉ねぎ、タチウオの順で敷き入れ、軽く塩・こしょうをふる。
- 4 ③に②のグラタンソースを流し入れ、せん切りにした青しそ又はパセリをちらす。(★お好みでパルメサンチーズやパン粉を使用すると美味しくなります。)
- 5 約200℃に温めたオーブンで、軽く焦げ目がつくまで焼く。

## Tai's menu

### タイと野菜の蒸し物

<1人分の材料>

タイ(3枚おろし) 60g	えのき茸 …… 20g
塩 …… 0.5g	水菜 …… 15g
酒 …… 2g	だし汁 …… 30ml
にんじん …… 5g	

1人分の栄養価  
エネルギー/96kcal  
たんぱく質/13.2g  
脂質/3.5g  
食塩相当量/0.6g



- 1 タイにAをふり、5分おく。
- 2 にんじんは6cm長さのせん切りにする。えのき茸は石づきを切り除き、ほぐす。水菜は6cm長さに切る。
- 3 フライパンに①とにんじん、えのき茸を並べ、だしを加えて火にかけ、煮立ったら弱火にして蓋をし、5分蒸し煮にする。水菜を加えてさらに2分煮、火を消す。  
★好みでポン酢しょうゆをかけてもよい。

## Tachiuo's menu

### タチウオの揚げワンタン

<1人分の材料>

タチウオ(3枚おろし) 50g	
酒 …… 3g	
塩 …… 0.2g	
薄口醤油 …… 1g	
カレー粉 …… 0.2g	
しょうが …… 3g	
青しそ …… 1枚	
ワンタンの皮 …… 6枚	
揚げ油 …… 適量	
レモン …… 10g	
パセリ …… 2g	

1人分の栄養価  
エネルギー/264kcal  
たんぱく質/10.4g  
脂質/16.8g  
食塩相当量/0.5g



- 1 タチウオは粗みじんにたたく。(★たたきすぎないように注意)
- 2 ①に酒、塩、薄口醤油、カレー粉を加えよく混ぜる。
- 3 ②にすりおろしたしょうが、せん切りにした青しそを加えて混ぜ合わせる。
- 4 ③をワンタンの皮で包み、揚げる。

# 鰯<イワシ>

主な産地 豊後水道



マイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシの3種類が漁獲され、これらを合わせたイワシ類は、大分県内で最も漁獲量が多い。カタクチイワシは乾燥させイリコとしても利用される。

参加者の声 | 魚料理のレパートリーが広がった。病院ではイワシ等使用しないのでこれからは使用していこうと思う。

## 1人分の栄養価

エネルギー/491kcal  
たんぱく質/19.1g  
脂質/24.7g  
食塩相当量/0.7g

## Iwashi's menu

### イワシのかりかり焼き レモンパスタ

#### <1人分の材料>

イワシ	60g	ニンニク	1/4かけ
薄力粉	適量	オリーブオイル	12g
スパゲッティ(1.6mm)	50g	赤唐辛子	適量
		塩	少々
		レモン	1/4個
		スパゲッティの茹で汁	25ml
		オリーブオイル	12g
		小ねぎ	5g

- ニンニクが色づいてきたら、みじん切りにした赤唐辛子と①のいわしを皮側から入れ、中火で焼く。両面に焼き色が付いてきたら、木べらなどで小さく潰しながら、かりかりになるまで1分ほど炒める。(スパゲッティに絡みやすい大きさにする)
- 塩を適量加えてレモンを搾り、スパゲッティの茹で汁を加えて混ぜ、火を止める。
- 茹で上がったスパゲッティの水気を切って加える。小ねぎの小口切り、オリーブオイルを加え、よく和える。

- イワシは、手開きにして骨を取り除き、半身に切り分けて薄力粉をまぶす。
- たっぷりの熱湯に塩(分量外)とスパゲッティを入れ、表示時間より短めに茹でる。
- 大きめのフライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたニンニクを入れ、中火にかける。泡立ってきたら弱火にし、時々フライパンをゆすりながら、じっくりと炒める。



# 鰻<ハモ>

主な産地 豊前海、別府湾を中心に県内各地



身は白く美しく味も上品だが、全身に小骨が多いため骨切りしてから調理する必要がある。特に関西向けに夏の出荷が多いが、秋~冬も多く漁獲され脂がのって美味。

参加者の声 | 散らし寿司はハモの照り焼きが初めてだった。爽やかで美味しかった。夏の誕生日会に検討したい。

## Hamo's menu

### ハモ入り爽やかちらし寿司

#### <1人分の材料>

米	65g	卵	20g
A 酢	10g	C 塩	少々
砂糖	8g	サラダ油	1g
塩	0.7g	にんじん	10g
ハモ	40g	みょうが	4g
B 濃口醤油	3.5g	青しそ	1g
みりん	1.5g	ゴマ	1.5g
酒	2g	青のり粉	0.5g
砂糖	2g	でんぷ	2g

#### 1人分の栄養価

エネルギー/398kcal  
たんぱく質/16.7g  
脂質/6.6g  
食塩相当量/1.7g

- 米を炊き、合わせ酢(A)は火にかけ砂糖と塩を溶かし、酢飯を作る。
- ハモはBに漬け込み、180℃のオーブンで15分焼く。冷めたら1cm幅に切る。
- にんじんは5mm角で1cmの長さに切り、茹でる。

- みょうがは縦半分に切りせん切り、青しそは縦4本に切りせん切りにしてみょうがと一緒に水にさらしよく絞る。
- ゴマは香りがたつまで煎る。
- Cで錦糸卵を作る。
- 酢飯に②~⑤を混ぜ合わせ皿に盛り、錦糸卵と青のり粉、でんぷを飾る。



## Iwashi's menu

### イワシのつみれ ふわふわ揚げ

#### <1人分の材料>

イワシのミンチ	40g	卵	15g
木綿豆腐	80g	A 砂糖	1g
白ねぎ	25g	濃口醤油	1.5g
ごぼう	15g	片栗粉	4.5g
揚げ油	適量	つけあわせ	好みのもの

- 木綿豆腐はサルにあげ、キッチンペーパーに包んで水気を切る。(30分くらい置いておく)
- ごぼうはささがきにして水にさらす。白ねぎはみじん切りにする。
- イワシのミンチ、白ねぎ、ごぼうをこねる。よく混ぜたら、豆腐を加えよく混ぜ合わせる。
- ③にAを加えてよくこねる。中温の油にスプーンで落とし揚げる。(★つみれは油に落としてすぐは崩れやすいので気を付ける)
- お好みの調味料で頂く。(ポン酢やオーロラソース等)

#### 1人分の栄養価

エネルギー/279kcal  
たんぱく質/15.5g  
脂質/18.5g  
食塩相当量/0.4g



## Hamo's menu

### ハモとおから団子の 甘辛あんかけ

#### <1人分の材料>

ハモミンチ	40g
A おから	20g
玉ねぎ	20g
塩	0.2g
卵	8g
揚げ油	適量
B 濃口醤油	5g
みりん	1.5g
酒	3g
砂糖	2g
だし汁	25ml
片栗粉	1g
水	適量
ほうれん草	40g

#### 1人分の栄養価

エネルギー/204kcal  
たんぱく質/12.6g  
脂質/11.8g  
食塩相当量/1.0g



- 玉ねぎはみじん切りにして、Aをよく混ぜ合わせ、団子を作り、揚げる。
- Bを煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、団子にかける。
- ほうれん草は茹でて水気を取り、添える。