

「海と日本プロジェクト in みやぎ」 コラボ連携企画



宮城県水産高等学校
調理研究部

宮城の新たな海産物の食提案！「かんたんレシピ」コンテスト入賞レシピ！



太刀魚



ち鯛

宮城の海で獲れた“太刀魚・ち鯛”と

桃屋の商品を使って

宮城県水産高校 調理研究部が考えた！



桃屋の商品
でかんたんに
作れます！

かんたん レシピ 新登場!!!



僕たちが
レシピを
考えました！



海の変化で、宮城の海で獲れる魚が変わっています！

太刀魚、ち鯛、鯖など…。今まで宮城の海で獲れなかった魚が、海水温の上昇や海流の変化など、海洋環境の変化により、数年前から水揚げされるようになりました。宮城では馴染みが薄いこれらの魚を、手軽でおいしく食べていただけるレシピを宮城県水産高等学校 調理研究部に考案してもらいました。ぜひこの機会に、海を思いながら、ご家庭でお作り下さい。

桃屋からのメッセージ

今回、海と日本プロジェクト「海のごちそうウィーク」の一環で、宮城県で水揚げされた新鮮な魚と桃屋商品を使用したレシピを、宮城県水産高校調理研究部の皆さんに考案いただきました。どのレシピも魚と桃屋商品の美味しさを感じることができる、素晴らしいレシピばかりです。ぜひご家庭でお試してください！

海のごちそうウィークとは？



■10月10日(“ト”=魚の日)～10月16日(世界食糧デー)の1週間は「海のごちそうウィーク」です。海で進行している環境悪化を子どもたちをはじめ全国の人たちに「自分ごと」としてとらえるよう呼びかけ、海を未来へ引き継ぐアクションの輪を広げます。「海のごちそうウィーク」は、次世代へ海を引き継ぐために、海を介して人と人がつながる“日本財団「海と日本プロジェクト」”の一環です。

■プロジェクトの活動や宮城の海の情報を見ることができるHPはこちらから！▶▶▶



レシピの詳細い詳細内容は裏面へ▶

宮城の海で獲れた太刀魚・ち鯛と桃屋の商品を使って宮城県水産高校 調理研究部が考えた！

「かんたんレシピ」入賞レシピ

コラボ企画から生まれた高校生の海への思いとアイデアが詰まったお魚レシピ！



宮城県水産高等学校 調理研究部 2年
飯盛 叶哉さんのレシピ

太刀魚のトマトソテー



使用した桃屋の商品

フライドにんにくバター味



材料/1人分

- 太刀魚切り身 2切れ
- トマト 2分の1
- 塩・コショウ 少々
- 薄力粉 少々
- バター 小さじ 2分の1
- 醤油 少々
- パセリ(みじん切り) 少々
- オリーブオイル 適量
- フライドにんにくバター味 適量

作り方 ※アレルギー:小麦 牛乳

- ①トマトは小角切りにしておく
- ②太刀魚は塩・コショウ、薄力粉をまぶしオリーブオイルでソテーして、火が通ったらトマトを加える
- ③トマトが柔らかくなったら塩・コショウ、バターと香り付けの、醤油をふる。
- ④器に盛り付け、パセリとフライドにんにくを散らし完成。

高校生が教える
POINT

太刀魚を使った洋風な料理を考えました！
トマトとパセリの色が太刀魚を引き立て簡単にできるオシャレな調理です！



宮城県水産高等学校 調理研究部 3年
遠藤 柊紀さんのレシピ

ち鯛の生春巻き

使用した桃屋の商品

辛そうで辛い
少し辛いラー油



材料/1人分

- ち鯛 1枚 (50g)
- 生春巻きの皮 1枚
- 白髪葱 適量 ●きゅうり 千切 適量
- 大葉 1枚 ●塩・コショウ 少々
- 薄力粉 少々 ●サラダ油 適量
- 【飾り用】
- プチトマト 1個 ●レタス 1枚
- 【ソース】
- マヨネーズ 小さじ2
- 辛そうで辛い少し辛いラー油 小さじ2

作り方 ※アレルギー:小麦 卵

- ①ち鯛は巻きやすい大きさに切ってから、塩・コショウ、小麦粉をまぶしてフライパンでソテーする
- ②野菜はカットしておき、マヨネーズと辛いラー油を同量で合わせてソースにする。
- ③生春巻きの皮で野菜、魚、ソースを巻き3分の1にカットする。

高校生が教える
POINT

魚や野菜が苦手な人でも食べられる様にアレンジしました。みんなで楽しく作れると思います！



宮城県水産高等学校 調理研究部 3年
高橋 七海さんのレシピ

ち鯛のトマト素麺

使用した桃屋の商品

梅ごのみ



材料/1人分

- ち鯛 半身 (50g)
- 素麺 1束
- 【たれ】
- トマト 小さめ半分 ●醤油 小さじ 2分の1
- 梅ごのみ 小さじ2 ●小葱(小口切り) 適量
- 【鯛ボイル用】
- 水 適量
- 酒 適量

作り方 ※アレルギー:小麦

- ①ち鯛に塩・コショウで下味を付けソテーして軽くほぐす。
- ②トマトを小角に切り、タレと合わせる
- ③素麺を茹で冷水でしめ、タレとからめ、器に盛り鯛を乗せて小葱を散らして完成。

高校生が教える
POINT

茹でて和えるだけで簡単調理を考えました！
鯛の臭みもなく、梅ごのみでサッパリと食べられる仕上がります！

宮城県水産高校 調理研究部の考えた全レシピはこちらでご紹介！▶

