

国際調理師専門学校名駅校 × 丸千水産株式会社
産学連携 カーボン・オフセット 開発商品
「愛知県産真いわしのオイルサーディン」

国際調理師専門学校名駅校レシピコンテスト出品作品

「愛知県産真いわしのオイルサーディン」レシピ集



《協力》

経済産業省 中部経済産業局

株式会社 ウェイストボックス

一般社団法人 循環資源再生利用ネットワーク



学校法人 東洋学園 厚生労働大臣指定校
国際調理師専門学校名駅校

「サーディンガーリックポテト」

オイルサーディンとポテト、卵の相性はとても良いサクッとした食感に濃厚な卵。いちごソース、みかんソースをお好みで掛けて食べます。



●材料(4人分)

〈本体〉

ジャガイモ…450g

オイルサーディン…1袋の半分

枝豆…8つ

クレソン…10g

パセリ…4g

〈フルーツソース〉

レモン汁…1/2個分

醤油…小さじ0.5

みかん…3個

〈ポーチドエッグ〉

卵…4個

玉葱…250g

すりおろしにんにく…12g

えび…12尾

片栗粉…10g

バルサミコ酢…小さじ1/2

砂糖…小さじ1~2

イチゴ…100g

お酢…お玉1/2(25cc)

●作り方

1. Aジャガイモは3ミリから5ミリの幅に細くカットする。オイルサーディンは適度にほぐす。エビの殻を剥き3つにカット、玉葱をスライス。枝豆の豆を出す。ニンニクはすりおろす。
2. フライパンのセルクルを置いた中でAを混ぜ合わせぎゅっと丸く整えながら詰める。油の温度は、170℃。セルクルは半分浸かる量の油を注ぎ、オイルをお玉ですくい掛けながら揚げる。
3. 底がきつね色になったら弱めの中火にして上下を返し両面をこんがりと揚げる。油を切り、セルクルから外し、器に盛る。作って置いたポーチドエッグをサーディンガーリックポテトの上にのせる。
4. 好みでいちごソース、みかんソースを掛けて食べる。

●コツ・ポイント

セルクル型を使う事できれいな円形に揚げられます。油の掛からないところは、お玉で油をすくって掛けて下さい。

●このレシピの生い立ち

愛知県産いわしのオイルサーディンと相性の良いジャガイモ、玉葱、枝豆、海老、にんにくを混ぜて作りました。

「オイルサーディンスモーブロー」

食感と香りにこだわりました。お好みでオリーブオイル、バルサミコ酢を掛けても美味しく頂けます。



●材料(4人分)

トマトペースト…50g

セロリ…4本

レモン…1/4個

リーペリンウスターソース…大さじ2

アボカド…1個

フライドオニオン…大さじ2

塩小さじ…1/4

バルサミコ酢…適量

クリームチーズ…200g

パプリカ(赤)…1/2個

オイルサーディン…1袋分

ディルハーブ…6本

赤玉ねぎ…1個

フライドオニオンパウダー…小1

オリーブオイル…適量

●作り方

1. セロリ、パプリカ、レモン、オイルサーディンを食べやすい大きさに切る。トマトペーストは、塩を少々入れ煮詰める。
2. パンは焦がさないよう軽く焼く
3. 具材をお好みの組み合わせでのせる。
4. お好みで、オリーブオイル、バルサミコ酢をかけても美味しく召し上がれます。

●コツ・ポイント

パンの焼きすぎに注意。フライドオニオンの食感が感じなくなります。

●このレシピの生い立ち

デンマーク発祥オープンサンドイッチ。香草とオイルサーディンの相性はとても良いです。

「オイルサーディンと筍のホワイトグラタン」

🌸 最優秀賞受賞作品

クリームソースは、シンプルな材料でも入れる食材によって香り、味が変わります。



●材料(4人分)

バター…65g

牛乳…300cc

塩・胡椒…少々

筍…80g

ほうれん草…120g

フランスパン(スライス)…8枚

薄力粉…60g

コンソメ…小1個

桜エビ…24g

オイルサーディン…2袋分

ピザ用チーズ…80g

玉葱…1個

●作り方

1. ボールに薄力粉、牛乳を入れ混ぜます。フライパンでバターを溶かしたら火を止め①を入れながらよく混ぜ火にかける。
2. 筍、ほうれん草は、ポイルする。玉ねぎは、香りが出るまで炒める。
3. 器に玉葱、筍、ほうれん草、玉葱、桜エビ、オイルサーディン、ソース、チーズのせオーブン200～250℃で約15分焼く。

●コツ・ポイント

薄力粉に少しずつ牛乳を加えて混ぜると塊が出来ない。きれいに混ぜれる。筍、ほうれん草は、ポイルするとアクが取れ美味しく食べれます。玉ねぎを炒めることで、辛みが取れ香りが良く甘みが増します。

●このレシピの生い立ち

愛知県産真イワシ、ほうれん草、筍、玉葱と産地にこだわりました。

「オイルサーディン炊き込みご飯」

オイルサーディンにひと手間掛ける事によってワンランクアップした炊き込みご飯です。



●材料(4人分)

米…2合

人参…1/3本

生姜…1片

こんにゃく…1/4枚

薄口しょうゆ…大さじ2と1/2

万能ねぎ…4本

オイルサーディン…1袋分

しめじ…1p

ごぼう…1/4本

だし汁…約300cc

みりん…大さじ2と1/2

●作り方

1. 米を洗い30～1時間浸水。材料の大きさをそろえて切る。
2. だし汁に調味料入れ混ぜる。オイルサーディンをフライパンで焦げないように焼く。米、食材、焼いたオイルサーディンを入れ炊く。
3. 器に盛り付け刻んだ万能葱を飾る。

●コツ・ポイント

米は、浸水する事によりふっくら炊き上がる。
オイルサーディンは、焼くことで香ばしい香りと旨味が増す。

●このレシピの生い立ち

愛知県産真いわしのオイルサーディン。
材料は定番だけど混ぜご飯にいれてみました。

「オイルサーディンつまみれ汁」

材料はシンプルだけどオイルサーディンについでるオイルがだし汁に入ることのでコクのあるだし汁になりました。



●材料(4人分)

さつまいも…100g

人参…80g

卵…1個

オイルサーディン…1袋分

だし汁…900cc

酒…大さじ2カップ

大根…160g

生姜…1片

大葉…4枚

小麦粉…小さじ2

醬…油大さじ2と1/2

塩…少々

●作り方

1. ①生姜(みじん切り)、大葉、オイルサーディン、まな板の上で包丁でたたく。
2. ①と②卵、小麦粉をボールに入れよく混ぜ丸く形を作る。
3. ③さつまいも、大根、人参を食べやすい大きさに切る。鍋にだし汁、③を入れ12分程煮込む(沸いたら弱火)
4. ②と調味料を入れ3分煮込み完成。

●コツ・ポイント

オイルサーディンの油は、ペーパーでふき取る。オイルが多いと丸めにくいです。

●このレシピの生い立ち

オイルサーディンと野菜の汁ものとてもいい味が出ました。汁物ととても相性が良いです。

「オイルサーディンと海鮮白みそピザ」

オイルサーディンとチーズの相性はとても良いです。
生地にもチーズを練りこんであるので食べ応えがあり
焼けたオイルサーディンの味はもちろん香りも楽しめます。



●材料(4人分)

玉ねぎ…1玉

しめじ…1P

スイートコーン…1缶

蟹かま…8本

白みそ…100g

チーズ…250～300g

強力粉…500g

イースト…12g

オイルサーディン…1袋分

マッシュルーム…2個

ほうれん草…50g

ブラックタイガー…8尾

バター…80g

みりん…50g

強力粉…500g

ぬるま湯…280cc

塩…大匙1/2

●作り方

1. ボールにイースト、ぬるま湯入れ混ぜる。強力粉、塩を入れ生地が滑らかになるまでよく練る。ボールに生地を入れラップをして50℃で約30分発酵させる。
2. 野菜は、食べやすい大きさに切る。海老は背ワタを取って良く洗う。キノコ類、ほうれん草はボイルする。
3. 白みそ、みりん、バター湯煎して溶かす。生地にチーズを混ぜ丸く伸ばしたらソースをひき材料をのせる。
4. オーブンで300℃で3～6分焼く。

●コツ・ポイント

生地は2倍になるまで発酵させる。時間は目安です。焼く時間も目安です。

●このレシピの生い立ち

愛知県産真いわしのオイルサーディンと相性の良い白みそ、コクだしてバターを使って作りました。

「オイルサーディンのハンバーグ～さっぱり梅ソース～」

オイルサーディンの香ばしい香りと玉葱の相性が良い。
<梅ソースでさっぱり食べれます>



●材料(4人分)

玉葱・・・4玉

パン粉・・・大さじ20

卵白・・・4個分

バター(玉葱用)・・・40g

<梅ソース>

梅(大粒)・・・4粒

濃口醤油・・・大さじ1.5

味醂・・・大さじ2

生姜・・・80g

片栗粉・・・大さじ5

塩・・・少々

オイルサーディン・・・4袋分

大葉・・・3枚

酒・・・大さじ2

砂糖・・・小さじ2

●作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにして少量の油とバターで炒める。ボウルに炒めた玉ねぎ、オイルサーディン、パン粉、片栗粉、卵白、みじん切り生姜、塩を加えて練る。
2. 4等分にして形を整える。フライパンに少量の油をひき焼き色を付ける。
3. 200℃のオーブンで2分半焼く。器にサラダ、梅ソースをかけ完成。
4. 梅ソースは、梅と大葉を一緒に細かく刻んで調味料と合わせる。

●コツ・ポイント

玉葱は、しっかり炒め香りを出す。

しっかり練らないとくっつきが悪く丸める事が出来ない。

●このレシピの生い立ち

愛知県産真いわしのオイルサーディンと玉ねぎを沢山使ったヘルシーなハンバーグです。

「オイルサーディンアヒージョ〜レモン風味〜」

オイルサーディンとレモンは、相性が良くさっぱり食べれてレモンの香りが付いたオリーブオイルにバケツをつけても美味しくいただけます。



●材料(4人分)

オイルサーディン…1袋分

レモン…1/2個

ニンニク…3片

ジャガイモ…2個

マッシュルーム…4個

赤パプリカ…1/2個

玉ねぎ…1/2個

オリーブオイル…400cc

●作り方

1. ①フライパンにオリーブオイル、ニンニク、ローズマリー、タカノ爪、入れ弱火で香りが出るまで火にかける。
2. 食材を食べやすい大きさに切って、軽くソテーしてから①に入れる。オイルサーディンも一緒に入れる。
3. 食材に火が通ったら、事前にソテーしたレモンを入れ2〜3分火に掛ける。

●コツ・ポイント

野菜の表面をソテーする事によって水分の跳ねを抑えることができる。
火の通り過ぎに注意。

●このレシピの生い立ち

オイル漬けの愛知県産真いわしのオイルサーディンに香りの付いたオイルとの相性はとても良いです。

「真いわしオイルサーディンのアクアパッツァ」

愛知県産真いわしのオイルサーディンと野菜からスープに旨味が沢山出ます。香草を添えることで香りも良く美味しく食べれます。



●材料(4人分)

オイルサーディン…1袋分
ミニトマト…12個
玉葱…1/2個
白ワイン…200cc
塩…少々
バジル…2枝

にんにく…1片
パプリカ…1/2個
アサリ…8粒
水…200cc
胡椒…少々
オリーブオイル…適量

●作り方

1. フライパンに、にんにく、オリーブオイルを焦がさないよう炒めオイルサーディンを焼く。トマト、アサリ、白ワイン、水を入れ塩コショウをする。
2. アサリの殻が開いたら一度取り出す。汁が少なくなったら水を足す。
3. アサリを鍋に戻して温まったら出来上がり。器に盛り付けバジルを飾る。

●コツ・ポイント

にんにくを弱火で炒めることで香りが出ます。
アサリを一度取り出すことで火の通しすぎで硬くなるのを防ぐ。

●このレシピの生い立ち

愛知県産真いわしのオイルサーディンと野菜、香草から。