



生徒たちの**挑戦レシピ**を大公開!



水産・海洋高校 レポート



はじめに

このレシピ集は、水産・海洋高校の生徒が地域の水産物や特産品を使って開発した新商品のレシピをまとめたものです。

現在(2020年4月時点)、全国に水産・海洋高校は46校を数え、多くの水産・海洋高校が地域活性化のために漁業者や加工流通業者と協力し、地場産品の活用と商品開発などに取り組んでいます。

本冊子では全国の水産・海洋高校の中から、このレシピ集作成の呼びかけに応えた福島から熊本までの6校を紹介いたします。

こだわりのレシピや開発にあたっての苦労話、協力企業や団体との開発秘話など多くの方に知りたい内容を掲載しています。

この冊子を通じて元気に活動する水産・海洋高校生を応援し、これらのレシピを使ったおいしい海鮮料理を広く皆さんにお届けできれば幸いです。



※上記青色文字の水産・海洋高校が本冊子掲載高校

夢に向かって努力を重ねる 水産高校6校の取り組みをレポート

高校生が地元愛の詰まった料理に挑戦

生徒たちの「挑戦レシピ」は、学校の伝統料理や地域の特産品を使った料理、学校・地域と共同開発したオリジナル製品を使った料理など多種多様。素材の味を引き出すことはもちろん、見た目やソース開発、広い世代に食べてもらうことなど、生徒一人一人がさまざまなこだわりを持って取り組みました。どのレシピも素材の新たな可能性に気づかされるようなものばかりです。



“海のプロ”への向上心と探究心は圧巻

「挑戦レシピ」は一日にして成らず、と思われるほど、日々の学習・実習に真剣に取り組む生徒たち。先輩たちの汗が染みる実習船に乗るなどして素材を調達し、自らさばき、ときには科学的な立場から検証。もちろん、料理の腕を磨くことも怠りません。学校の伝統にならい、海や食の世界の一流のプロを目指して目を輝かせる生徒たちのワンシーンを取り上げています。



イベントやPR活動にも積極的

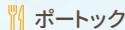
学校や地元の食の魅力を発信するために、プロジェクトチームなどを結成。生徒たちが開発した製品やレシピをインターネットや全国各地のイベント・販売会、さらにはデパートや道の駅などで販売したり、出展したりしています。また、さまざまな料理コンテストに参加し、受賞経験もある高校も多数。生徒たちが一丸となって日頃の努力の成果を惜しみなく披露しています。



目 次

福島県立いわき海星高等学校 5

〒970-0316 いわき市小名浜下神白字館ノ腰153
TEL. 0246-54-3001
<https://iwakikaisei-h.fcs.ed.jp/>



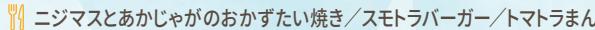
新潟県立海洋高等学校 8

〒949-1352 糸魚川市大字能生3040
TEL. 025-566-3155
<http://www.kaiyou-h.nein.ed.jp/>



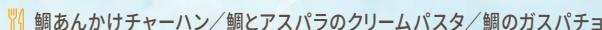
群馬県立万場高等学校 12

〒370-1503 多野郡神流町大字生利1549-1
TEL. 0274-57-3119
<http://www.gsn.ed.jp/gakko/kou/manba/>



愛媛県立宇和島水産高等学校 16

〒798-0068 宇和島市明倫町1-2-20
TEL. 0895-22-6575
<https://uwajimasuisan-h.esnet.ed.jp/>



熊本県立天草拓心高等学校マリン校舎 20

〒863-2507 天草郡苓北町富岡3757
TEL. 0969-35-1155
<https://sh.higo.ed.jp/amakusatakushin/>



神奈川県立海洋科学高等学校 24

〒240-0101 横須賀市長坂1-2-1
TEL. 046-856-3128
<https://www.pen-kanagawa.ed.jp/kaiyokagaku-h/index.html>





福島県立 いわき海星高等学校

福島県唯一の水産・海洋系高等学校が、
地元の郷土料理と特産品をミックスしたレシピにトライ！

郷土料理を現代風にアレンジ！

ポートック

品目 サンマ



材料(2人分)

サンマ	3尾
玉ねぎ	1/4個
れんこん	1/4個
パプリカ	1/2個
スライスチーズ	適量
片栗粉	適量
サラダ油	適量

〈ソースの材料〉

トマト	2個
玉ねぎ	1/4個
酢	小さじ1
和風だしの素	小さじ1/2
バター	10g
小麦粉	大さじ1

① ソースを作る。トマトは湯むきし、玉ねぎとともにフードプロセッサーに入れて液状になるまで攪拌する。鍋に入れ、酢、和風だしの素を加えて煮詰める。バターを溶かして小麦粉と混ぜ合わせてからえ、とろみをつける。



② たねを作る。サンマを3枚おろしにして骨を取り除き、ぶつ切りにする。フードプロセッサーに入れ、ミニチ状になるまで攪拌する。玉ねぎとれんこんはみじん切り、パプリカはへたとたねを取ってから粗めのみじん切りにする。



③ ボールに②を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。手にサラダ油を少量つけ、4等分する。それぞれの中央にチーズを入れ、余分な空気を抜いて丸形に成型する。それぞれに片栗粉をまぶす。



④ フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、③を入れて揚げ焼きにする。皿に盛り、ソースをかける。

福島県立いわき海星高等学校とは



福島県唯一の水産・海洋系高等学校として、創立85年の歴史があり、昭和9(1934)年4月、県内水産業界の人材養成を目的に、福島県水産試験場に福島県水産講習所が併設されたのがはじまり。その後、昭和18(1943)年に福島県小名浜水産学校、昭和23(1948)年に福島県小名浜水産高等学校に。そして平成7(1995)年、水産系の教育内容にマリンスポーツ・マリンレジャー系を加えて「福島県立いわき海星高等学校」と改名し、現在に至ります。

3つの校是が教育の柱

「挑戦-国際社会に羽ばたくチャレンジ精神旺盛な人材育成-」「創造-自立心に富んだ創造性豊かな人材の育成-」「前進-常に前進する明朗で強靭な人材の育成-」の3つの校是を教育の柱として、高等学校普通教育および海洋・船舶・水産・通信に関する専門教育を施し、有為な人材として社会に貢献できる人間の育成を図っています。

実習を通じて専門知識を習得

福島県唯一の水産・海洋系高等学校として現在は、本科に海洋科、食品システム科、情報通信科、海洋工学科の4学科12クラスと、専攻科に海洋科、無線通信科、機関科の3学科6クラスを有しています。授業や専門的な実習、



海洋工学科



練習船「福島丸」

練習船での乗船実習など多くの教育活動を通して、水産・海洋系に関する知識や実技を学び、さらに多くの高度な資格取得に挑戦しながら、地域産業や海洋系産業を担う人材育成に取り組んでいます。



情報通信科

ポートック

挑战レシピ開発秘話



いわきにはサンマのポーポー焼きという郷土料理があります。「サンマのポーポー焼き」は、新鮮なサンマのすり身に味噌、ねぎ、しょうがなどを混ぜてハンバーグ状にして焼いたものです。ポーポー焼きという名前は、漁師が船の上で料理をする際に、サンマの脂が炭火に落ちて「ポーポー」と炎が立ったことに由来するとの説が有力。この「ポーポー焼き」を現代風に

アレンジし、さらに広く普及できる料理にしたいと考えました。

また、いわきには特産のトマトもあります。トマトは洋風料理に多く使われるイメージがある中で、和風のポーポー焼きと洋風のトマトを組み合わせたらどのような味になるのだろうという興味から、料理開発に取り組みました。

食品システム科の実習による缶詰が、
地域の方々に好評

食品システム科では、実験や実習を通して、食品製造の知識と技術を習得することに力を入れています。特に2年生で実施している「缶詰の生産実習」は、食品製造の基礎を徹底して学んでいます。実習では、サバの缶詰やイワシの缶詰、小豆の甘煮缶詰等を製造しており、生産した製品は学校祭や各種イベント、インターネット(期間限定)で販売され、地域の方々から好評を得ています。

取り組み
Pick Up!



食品システム科の実習風景



新潟県立 海洋高等学校

次世代を担う“海のプロ”のタマゴが、
多彩な水産品を駆使して鮮やかに腕前を披露！

道の駅で即、完売！ カニがいっぱい

品目

ベニズワイガニ
ホッコクアカエビ（甘エビ）

材料(4人分)

ベニズワイガニ 1杯
ホッコクアカエビ 8尾
なす 1個
市販のお好み焼き粉 200g
甘えび醤油 小さじ2
サラダ油 適量
市販のお好み焼きソース、
マヨネーズ、青のり 各適量

- ① ベニズワイガニは塩茹でし、むき身にする。ホッコクアカエビは殻をむき、背わたを取る。なすはへたを切り落として薄切りにし、水に10分ほどさらして水気をよく拭く。
- ② お好み焼き粉をボールに入れ、指定の分量の水で溶く。ベニズワイガニ、甘えび醤油を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ホットプレートにサラダ油を熱し、②を丸く流し込んで両面を焼く。同じプレートでホッコクアカエビに軽く火を通し、なすをこんがりと焼く。
- ④ お好み焼きを皿に盛り、表面にソースを塗る。中央より上側にマヨネーズでカニの絵を描く。カニの甲羅の部分にベニズワイガニ、ハサミの部分にホッコクアカエビをのせ、目の部分に青のりを散らす。中央より下側になすをのせ、マヨネーズでふちどる。

開発商品で彩る
安航を祈る！ 笹舟ずし

品目

マグロ・ベニズワイガニ
スルメイカ・トラウトサーモン



- ① 具Aを作る。マグロはさいの目に切り、ボールに入れてしまうゆと和える。オクラは塩茹でして1cm幅に切り、鮭魚醤油を数滴加えて混ぜ合わせる。削り節は器に入れ、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- ② 具Bを作る。ベニズワイガニは塩茹でし、むき身にする。ねぎは薄切りにし、もぞく酢の上に散らす。フライパン(フッ素樹脂加工)に魚醤漬けトラウトサーモンを入れて蓋をし、蒸らし焼ける。
- ③ 具Cを作る。にんじんは皮をむき、細切りにする。しいたけは薄切りにする。たくあんはみじん切りにする。フライパンににんじん、しいたけ、みりん、しょうゆ、水を入れ、汁気がなくなるまで煮る。別のフライパン(フッ素樹脂加工)に1cm幅に切った魚醤漬けイカの一夜干しを入れ、蓋をして蒸らし焼ける。
- ④ 笹の葉を舟形に折り、酢飯をのせる。それぞれに具A～Cを盛りつけ、好みで白ごま、ねぎを散らす。

材料(4人分)

酢飯 茶碗4杯分
笹の葉 12枚
白ごま、ねぎ 各適量

〈具Aの材料〉

マグロ(刺身用) 4切れ
オクラ 2本
鮭魚醤油「最後の一滴」 適量
削り節、しょうゆ 各適量

〈具Bの材料〉

ベニズワイガニ 1杯
魚醤漬けトラウトサーモンの切り身 2切れ
もぞく酢 40g
ねぎ 適量

〈具Cの材料〉

魚醤漬けイカの一夜干し 1枚
しいたけ 2個
にんじん 1/3本
たくあん 20g
みりん、しょうゆ 各大さじ1
水 150ml

新潟県立海洋高等学校とは



明治31(1898)年に、地域の熱い期待を担って、能生町立尋常高等小学校で「水産」の授業が開始されたことまで歴史はさかのぼります。その後、明治41(1908)年に「新潟県立能生水産学校」、昭和23(1948)年に「新潟県立能生水産高等学校」へと改称し、平成5(1993)年に現在の「新潟県立海洋高等学校」となりました。「地域創生に挑戦する学校」として、平成31(2019)年に創立120周年を迎えていました。

社会性と個性を両立

開校以来の校訓である「質実剛健」「進取力行」「水産報国のもと、人間として調和のとれた育成を目指し、一般的な教養を高め個性を生かす教育の充実に努め、社会の変化に主体的に対応できる能力を育て、望ましい職業観、勤労観を育成しています。



マグロ延縄実習

国内屈指の恵まれた環境

「海を知る。海に学ぶ。地域とともに次世代を担う海のプロを育成」をスローガンに、1年次は水産科、2年次からは水産資源科(資源育成コース、食品科学コース)、海洋開発科(海洋技術コース、海洋創造コース)の2学科4コースで編制されています。平成31年4月に新造船「海洋丸」が竣工し、潜水プール棟、臨海栽培実習棟、食品科学実習棟、海洋工学実習棟など国内屈指の恵まれた施設設備を有するほか、タブレット端末を活用したICT教育にも注力。実習船教育や地域と連携したさまざまな取り組みを通して、生徒が生き生きと活動しています。



アンコウのし切り



実習船「海洋丸」

カニがいっぱい

「お好み焼甲子園in新潟」に応募するために考案したレシピ。私たちの開発商品である「甘えび魚醤」と地元の特産品である「ベニズワイガニ」を使った見た目も楽しめるお好み焼きです。岩に見立てる丸なすの上をカニが歩いている

様子をあらわしました。生地がエビ風味というところもポイント。地域の道の駅での販売でも大変好評で、あっという間に売り切れた自慢の一品です。

安航を祈る！ 笹舟ずし

「ご当地！絶品うまいもん甲子園」に応募するために考案したレシピです。本校の実習船が新しく造船された年だったので、地元糸魚川市の郷土料理「笹舟ずし」を舟形にして、安航を祈るUW旗を立てました。私たちの開発商品もふんだんに使い、見た目も楽しめるメニューです。

酢飯の上にのせる具は、一般的には山菜等が多いのですが、魚介類でもアレンジできると思います。「具の組み合わせは自由！好きな具材をのせて、誰でも簡単にできる！」というところがポイントです。

地域に根ざした発展的挑戦を行い、
輝かしい受賞歴も豊富

新潟県立海洋高等学校では産官学連携事業により、(株)能水商店の全面的な協力のもと、高校生のアイディアによる地域の水産資源を活用した新商品の開発や、製造・販売活動を実践しています。また、フード・アクション・ニッポン アワード2015審査員特別賞受賞。2016年には、農水省「ディスカバー農山漁村の宝」優良事例認定、グッドデザイン賞受賞。2017年には、内閣総理大臣賞、第10回海洋立国推進功労者表彰と、数々の栄光に輝いています。

取り組み
Pick Up!



香港フードエキスポ



群馬県立 まん ば 万場高等学校

挑戦レシピ
challenge recipe

木々と清流に囲まれた風土が育む柔軟な精神で、
郷土をヒントにした発想力のあるレシピを展開!

生地の色にもこだわりあり ニジマスとあかじやがのおかずたい焼き

品目
マス
(ニジマス)



材料(4個分)

具の材料	
ニジマスの燻製	100g
玉ねぎ	1/4個
あかじやが(じゃがいも)	2個(100g)
サラダ油	適量
バター	15g

生地の材料

ニジマスの燻製	50g
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	1g
砂糖	8g
水	30ml

- 具を作る。玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを入れてきつね色になるまで炒める。鍋にたっぷりの湯を沸かし、あかじやがを皮ごと茹でる。ざるに上げ、熱いうちにポテトマッシュや木べらなどでつぶす。ボウルにニジマスの燻製をほぐし入れ、玉ねぎ、あかじやが、バターを加えてよく混ぜ合わせる。
- 生地を作る。ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れて軽く混ぜ合わせる。水を少量ずつ加え、泡立て器でだまがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
- ニジマスの燻製の小骨が多い部分をフードプロセッサーにかけて細かくきざみ、②を加えてさらに混ぜる。
- たい焼きの型を熱し、型の半分を目安に③を流し込む。①の1/4量をのせ、具が隠れるように生地を上からかける。残りも同様にする。蓋をかぶせ、上下を返しながらこんがりと焼き色がつくまで焼く。



スモークソースが決め手！ スモトラバーガー

品目

マス
(ニジマス)



材料(4個分)

ニジマス	2尾
小麦粉	大さじ4
溶き卵	1個分
パン粉(乾燥)	1と1/2カップ(60g)
キャベツ	40g
玉ねぎ	30g
レタス	40g
揚げ油	適量
塩パン	4個

〈ソースの材料〉

ニジマスの燻製	50g
生クリーム	100ml

- ① ソースを作る。ニジマスの燻製はミキサーに入れて細かいフレーク状になるまで攪拌する。ボウルに入れ、生クリームを加えて泡立て器で角が立つまで泡立てる。
- ② ニジマスは3枚におろし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順にころもをつける。キャベツは千切りにする。玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。レタスは一口大にちぎる。
- ③ フライパンに揚げ油を熱し、ニジマスを入れてきつね色になるまで揚げる。塩パンは横に切り目を入れ、ニジマスフライ、キャベツ、玉ねぎ、レタスをはさんで①をかける。

地元特産品とコラボ！ トマトラまん

品目

マス
(ニジマス)



材料(4個分)

〈具の材料〉

ニジマス	2尾(120g)
玉ねぎ	1/4個
ミニトマト	200g
にんにく	1かけ
コンソメ	小さじ1
ローリエ(乾燥・刻んだもの)	1枚分
塩、こしょう	各適量

〈生地の材料〉

強力粉	25g
薄力粉	75g
砂糖	15g
塩	少々
サラダ油	小さじ1
ベーキングパウダー	2.5g
ドライイースト	2.5g
ぬるま湯	50ml
パセリ(乾燥)	適量

- ① 具を作る。ニジマスを3枚におろし、玉ねぎ、ミニトマト、にんにくとともにみじん切りにする。フライパンにサラダ油大さじ1(分量外)を熱し、ニジマス、玉ねぎ、ミニトマト、にんにくを入れて炒める。コンソメ、ローリエを加えて軽く炒め合わせ、塩、こしょうをふる。
- ② 生地を作る。ボウルに強力粉、薄力粉、砂糖、塩、サラダ油、ベーキングパウダー、ドライイーストを入れ、ぬるま湯を加えて粉っぽさがなくなるまでこねる。4等分にして丸め、めん棒で円形にのばす。
- ③ 生地1枚に①の1/4量をのせて具を包み、茶きん状に閉じる。全体を卵のように丸くなめらかに形を整え、残りも同様にする。蒸気の上がった蒸し器に間隔をあけて並べ入れ、20分ほど蒸してパセリを散らす。

群馬県立万場高等学校とは



昭和26(1951)年に群馬県立藤岡高等学校定時制万場分校として設置認可を受け、昭和33(1958)年に全日制課程を設置。現・所在地への移転を経て、昭和43(1968)年に「群馬県立万場高等学校」として独立しました。コース制の普通科高校で、平成17(2005)年に水産コースが導入され、「水産」「教養」「福祉サービス」の3コースとなっています。

周囲から応援される人間を育てる

心身を鍛錬し、学ぶことに勤しみ、社会に貢献できる自立した人材の育成を教育目標とし、「社会で必要とされる人間」「挑戦意欲(前向き)のある人間」「規則の意味を理解して守れる人間」「他者を思いやり配慮できる人間」を育てることが教育方針です。

山慰靈登山をはじめ、さまざまな活動を実施しています。水産コースでは、主にニジマス、ヤマメ、アユを扱っており、神流川の生態調査やレシピ開発、透明骨格標本の作製に取り組んでいます。また、地域活性化を目標に道の駅とのコラボ商品開発や観光施設への標本提供も行っています。

自然に囲まれ、自由に学ぶ

緑に囲まれ、学校の横には神流川が流れという大自然の中で学習をしています。また、少人数制で2年次からは3コース(水産・教養・福祉サービス)を選択し、自分にあった学びができる学校です。国公立大学進学者や英検2級合格者も出ています。所在地である神流町や上野村と提携し、インターンシップや御巣鷹



調理の様子



透明骨格標本

ニジマスとあかじやがのおかずたい焼き

地域特産品のあかじやがとニジマスのコラボレシピです。魚を材料として使った上でさらに魚をアピールできないかということで開発しました。ニジマスにちなんで虹色の生地になるよう

に研究しています。普通のたい焼きとは違い、おかずたい焼きなので生地の甘さの調整に苦労しました。道の駅で販売してもらえるよう、さらに開発を進めていきます。

スマトラバーガー(スマートラウトバーガー)

秘境グルメの新たな開発を拠点とする販売戦略「清龍キッチンプロジェクト」の第1弾商品です。万場高校の一押し商品で地域に定着してきたニジマスの燻製をアレンジしたレシピで、ニジマスの存在感をなくすことなく、新しいも

のを作る点が大変でした。ソース開発のきっかけは燻製の味が濃すぎたことです。ソースにすることでニジマスの燻製の味とニジマスのフライが良いバランスになっています。

トマトラまん

地域特産品のミニトマトとニジマスのコラボレシピです。神流町は恐竜王国をうたっていることから、恐竜の卵をイメージして作りましたが、割れ目を再現するのが難しく苦労しました。このレシピを使い「熱血!高校生販売甲子園」に出場し、初出場ながら特別賞を受賞しました。



販売会イベントに次々参加し、

特別賞の受賞歴も!

取り組み
Pick Up!

神流湖および神流川における水産資源を活用した地域活性化に関する基本協定締結をし、秘境グルメの新たな開発を拠点とする販売戦略「清龍キッチンプロジェクト」に参加するなど地域の取り組みにも積極的。また、デパートやショッピングモールなどの販売会に意欲的に参加し、第12回「熱血!高校生販売甲子園」では、生徒が開発したレシピが特別賞を受賞しています。



基本協定の調印式の様子



清龍キッチンプロジェクト



愛媛県立

うわじますいさん

宇和島水産高等学校

職人技を磨き、地域産業のスペシャリストを目指す生徒たちが、
マダイの味を引き出す料理を開発!

しっかり、和風あん味!

鯛あんかけチャーハン

品目 マダイ



材料(4人分)

ご飯(冷凍でも可)	2合
卵	4個
しょうが、にんにく	各1かけ
塩、こしょう	少々
濃口しょうゆ	20ml
サラダ油	適量
青ねぎ	適量

<鯛あんの材料>

マダイの切り身	4切れ(360g程度)
水	800ml
薄口しょうゆ	120ml
みりん	80ml
酒	20ml
和風だしの素	20ml
片栗粉	50g

- ① 鯛あんを作る。マダイは皮、骨、血合いを取り除く。
- ② 鍋に水、薄口しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素を入れて火にかけ、沸騰させる。弱火にし、片栗粉を水(分量外)に溶いて加え、とろみをつける。①を加え、ほぐしながら混ぜ合わせる。
- ③ チャーハンを作る。しょうが、にんにくは皮をむいてみじん切りにする。卵は器に割りほぐす。青ねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を弱火で熱し、しょうが、にんにくを入れて香りが立つまで炒める。溶き卵を流し入れて半熟状になるまで中火で炒めたらご飯を加え、木べらでほぐしながら炒め合わせる。全体がよく混ざったら塩、こしょうをふり、濃口しょうゆを鍋肌から加えて炒める。
- ⑤ 皿に盛り、②をかけて青ねぎを散らす。

素材を味わう一押しパスタ 鯛とアスパラのクリームパスタ

品目 マダイ



材料(4人分)

マダイの切り身 …… 4切れ(280g程度)
アスパラガス …… 7~8本
パスタ(フェットチーネ) …… 4人分
塩、ブラックペッパー、薄力粉 …… 各適量

〈クリームソースの材料〉

生クリーム …… 720g
自家製洋風だし汁 …… 480ml
薄力粉 …… 60g
バター …… 60g
パルメザンチーズ …… 20g

- ① マダイは皮、骨、血合いを取り除き、塩、ブラックペッパーで下味をつけて薄力粉をまぶす。アスパラガスは根元のかたい部分を切り、下1/3の皮を薄くむいて長さ3~4cmに切る。
- ② フライパンにバターを熱し、マダイを並べ入れて焼き色がつくまでソテーする。
- ③ ソースを作る。フライパンにバターを中火で溶かし、薄力粉を加えて木べらでよく混ぜる。トロトロになったら生クリーム、パルメザンチーズを混ぜ合わせ、洋風だし汁を少しづつ加えながら混ぜる。火を止めずに温めておく。
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を入れてアスパラガスをややかために茹でてざるに上げる。同じ鍋でフェットチーネを袋の表示時間よりも1分短く茹で、ざるに上げる。マダイ、アスパラガスとともに③のフライパンに加えてソースをよく絡める。器に盛り、好みでパルメサンチーズ(分量外)をふる。

アラの洋風スープで! 鯛のガスパチョ

品目 マダイ



材料(4人分)

マダイの切り身 …… 2切れ(180g程度)
トマトの水煮(缶詰) …… 960g
玉ねぎ …… 1個
ミックスベジタブル …… 適量
自家製洋風だし汁 …… 400ml
オリーブオイル …… 40ml
砂糖 …… 20g
にんにく(スライス) …… 8枚
白ワイン …… 60ml
水 …… 120ml
粗びき黒こしょう …… 適量
塩(下処理用と酒蒸し用) …… 適量
サラダ油 …… 適量

- ① マダイは皮、骨、血合いを取り除いて2cm角に切り、軽く塩をふってペーパータオルで余分な水気をとる。玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、マダイ、にんにく、白ワイン、水、粗びき黒こしょう、塩を入れる。蓋をして2~3分蒸し焼きにし、ミックスベジタブルを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 別のフライパンにサラダ油を弱火で熱し、玉ねぎ、塩を入れてあめ色になるまで炒める。フードプロセッサーに入れ、トマトの水煮、洋風だし汁、砂糖を加えてなめらかになるまで攪拌する。冷蔵庫において1時間ほど冷やし、器に入れて②を盛る。

愛媛県立宇和島水産高等学校とは



昭和20(1945)年に漁業科のみの愛媛県立水産学校として宇和島市に設置され、戦後の学制改革や高等学校再編成を経て、昭和31(1956)年に「愛媛県立宇和島水産高等学校」として独立しました。その後、次々と学科や設備を充実させ、平成14(2002)年に、現在実習に用いている、5代目となる「えひめ丸」を竣工。今では3学科、定員105名となり、平成30(2018)年には第3教棟の建て替えも行いました。

国家社会に貢献する技術者へ

人格の完成を目指し、平和的な国家および社会の形成者としての普遍的な資質を養うとともに、我が国の水産業界・海洋関連業界を進歩発展させるために必要な専門的な知識と技術を習得させ、職業人として国家社会に貢献する有為な技術者を育成することが教育方針です。

した製品開発、食育活動などを通じて人と関わる機会が多く、地域産業のスペシャリストを目指すことを目標にしています。世界中で活躍するフィッシュガールになれるのも水産食品科です。そのほか、水産増殖科は資源増殖や海洋生物、魚類・真珠の養殖、海洋環境を学習する、海洋技術科は大型船舶の船員を育てる学科として、各分野のプロフェッショナルを育成しています。

世界で輝く基礎を学ぶ

愛媛県唯一の水産科の高校として、学科編成は、水産食品科、水産増殖科、海洋技術科の3科です。中でも、水産食品科は、食品の製造、安全性、流通に関する知識や技能について学び、水産・食品関連産業への人材を輩出しています。さまざまな企業や行政と連携



缶詰製造実習

鯛あんかけチャーハン

手軽に作れる料理といえば…?と考えていたときに、思いついたのがチャーハンでした。開発をはじめたばかりの頃は、マダイの味をうまく出せなかったり、お米がパラパラにならなかったりと、とても苦戦しました。しかし、私たちはあきらめませんでした(笑)! あんかけチャーハンにすれば、すべての課題が解決できるのではないかと考え、改良を加えました。

ハンではなくあんに入れ、あんの味を和風にしたことで、マダイの味がしっかり感じられるチャーハンが完成しました!

鯛とアスパラのクリームパスタ

マダイを使った麺類を何か作りたいなと思ったときに、「そうだ、パスタにしよう!」という案が生まれました。当初は和風パスタを作りたいねと話していましたが、既に先輩たちが作っていたので、トマトソースかクリームソースのどちらかにしようと決めました。どちらにするか、開

発チーム内で意見が分かれたので、最終的にはじょんけんで勝利したクリームソースに決まりました。麺はソースが絡みやすいようにフェットチーネにして、ガスパチョでも使っている洋風だしを使ってマダイの味を楽しめるようにしました。私たちの一押しです!

鯛のガスパチョ

スープ系が欲しいなと考えたとき、カレースープやコンソメスープなどいろいろな案が出た中で、最終的にトマトスープが一番良いだろうと考えました。調べて行く中で、ガスパチョという

とってもおしゃれでおいしそうな料理に出会いました。せっかくなら、マダイの味をしっかり出そうとアラを使って洋風だしを作りました。さっぱりとした冷製スープなので夏におすすめです!

取り組み Pick Up!

全国で話題の“フィッシュガール”が ディスカバー農山漁村の宝認定

水産食品研究部員の中から結成され、愛媛県の魚をPRする女子高生「フィッシュガール」が、全国各地のイベントのみならず、海外でもマグロの解体実習で磨いた腕前を披露。そんなフィッシュガールは、「ディスカバー農山漁村の宝」認定を受け、首相官邸で授与式が行われました。また、平成29(2017)年度～令和元(2019)年度の間、文部科学省の「スーパー・プロフェッショナル・ハイスクール」に指定されています。



試食をする安倍晋三首相(当時)



フィッシュガールによるマグロの解体



熊本県立 あま くさ たく しん 天草拓心高等学校マリン校舎

挑戦レシピ
challenge recipe

地域の方々とともに互いを高め合う生徒たちが、
オリジナルの水産加工品を見事にアレンジ！

年代を選ばない簡単メニュー

きびなごアヒージョのパスタ

品目 キビナゴ



材料(1人分)

天草拓心高校製造 きびなごアヒージョ(缶詰) …… 1缶
スパゲティ…………… 100g
塩…………… 20g
パセリ、黒こしょう…………… 各適宜

- ① フライパンにきびなごアヒージョを入れて温め、火を止めておく。
- ② 鍋に2Lの湯を沸かし、塩を入れてスパゲティを袋の表示時間より1分短く茹でる。茹であがる2分前に①のフライパンに茹で汁おたま1杯分を加えて温め、スパゲティが茹であがったらざるに上げる。
- ③ フライパンの火を止め、スパゲティを加えてよく絡める。皿に盛り、好みでパセリ、黒こしょうをふる。



エキスごと炊き込み!

きびなごご飯

品目 キビナゴ



材料(2~4人分)

天草拓心高校製造 きびなご味付(缶詰)	2缶
米	3合
干しいたけ、にんじん、 ごぼう、油揚げ	各適量
だし昆布	10cm
薄口しょうゆ	30g
酒、みりん	10g
三つ葉	適宜

① 干しいたけは200mlのぬるま湯でもどし、軸を切って薄切りにする。もどし汁は残しておく。米はといでざるに上げ、水気をくる。にんじんは皮をむき、油揚げとともに細切りにする。ごぼうは包丁で皮をこそげて洗う。ささがきにし、水に5分ほどさらして水気をくる。



② 炊飯器に①とだし昆布、しいたけのもどし汁、しょうゆ、酒、みりんを入れ、水(分量外)を3合の目盛りまで注いで炊く。鍋にきびなご味付を入れ、温めておく。



③ ご飯が炊きあがったらきびなご味付を加えて混ぜ合わせる。器に盛り、好みで三つ葉を散らす。

熊本県立天草拓心高等学校マリン校舎とは



県立漁民道場として昭和16(1941)年に第1回入場式が行わ
れ、昭和35(1960)年に熊本県立水産高等学校と改称、平成4(1992)年に熊本県立苔洋高等学校と校名を変更しました。地域の過疎化により、平成27(2015)年4月に天草地区の総合高校3校が再編統合され、マリン校舎2学科、本渡校舎5学科の計7学科をもつ、現在の天草拓心高校となっています。

熊本の心を受け継ぐ

熊本県立天草拓心高等学校は、熊本の中心部から120kmほど離れた天草郡苔北町にあります。校訓「夢は空より高く、心は海より広く、道を拓かん」と、熊本の心「助けあい、励ましあい、志高く」を基本理念とし、心豊かな人間性と活力にあふれた生徒一人一人の個性を十分に発揮させ、これからの中を創造する魅力あふれる人材の育成と活気あふれた学校づくりを全力で目指しています。



学校説明会



活動風景

世界で輝く基礎を学ぶ

求める生徒像は、「志を高く持ち、何事にも誠実に全力で取り組み、未来を切り拓こうとする」「人の心の痛みがわかり、自他を認め合える」「さわやかな挨拶ができる、知・徳・体のバランスが取れている」「適切なコミュニケーションを身に付け、実社会で活躍できる」こと。「人間力を高め、更なる挑戦!~夢の実現、未来を拓く~」を教育スローガンに、地域に根ざした学校として生徒・保護者・職員とともに団結し、頑張っています。海洋科学科は、海洋航海コース、栽培・食品コース(2年次から栽培系・食品系に分かれる)の3分野があり、環境保全、商品開発等、それぞれが特色ある学習活動を行っています。



アマモ種苗の採取



アマモ種苗の採取

きびなごアヒージョのパスタ

本校が地元小学校と連携しながら商品開発を進めてきたのが、このきびなごアヒージョです。商品のコンセプトは、「子どもはご飯のお供に、大人はお酒のお供に」であり、幅広い年代に味わってもらえるように味付けを工夫しながら商品化しました。これを使って開発したレシピが、きびなごアヒージョのパスタです。缶詰1つとパスタだけでき、忙しいときに簡単に料理を済ませられるほかに、キャンプなどのアウトドアを楽しむときにも手軽に作れる料理として開発を行いました。



きびなごご飯

一昨年度前から本校では、キビナゴを丸ごと使った、きびなご味付缶詰の製造を行っています。おつまみや一品料理として食べられる商品ですが、キビナゴから出たエキスが溶け込んだ注液は食べるときにほとんど捨ててしまい、もったいないなと感じていました。どうにかして料理に使えないだろうかと考え、ヒントにしたのが本校で製造しているたこ飯です。たこ飯は、しょうゆで甘辛く煮たタコを炊き込みご飯に混ぜ込んで作ることから、炊き込みご飯にきびなご味付缶詰を丸ごと混ぜ込んで食べられるのではないかと考えてレシピを開発しました。



特産品「キビナゴ」の6次産業化 多岐に渡る協力者とともに研究

キビナゴは天草牛深の特産品です。旬の6月には身が肥えて脂がのったおいしいキビナゴが大量に漁獲される反面、魚価が下がるため長年、漁業者の課題となっていました。そこで、3年前に6次産業化の取り組みとして天草漁協青壮年部と協力。早朝水揚げされたキビナゴを、海洋科学科栽培・食品コースで、地元産のしょうゆやしょうが等で味付けし、丸ごと食べができる製品を開発しました。カルシウムが豊富で、子どもや高齢者の方に特におすすめしています。今年度は、新商品として「きびなごアヒージョ」を地元の小学生と協同研究して開発しています。

取り組み
Pick Up!



神奈川県立 海洋科学高等学校

自らが実習で捕獲した素材「クロカワカジキ」の魅力を、余すところなく料理で表現!

ヘルシー素材に付加価値!

カジキの甘蜜ブリトー

品目 クロカワカジキ



材料(2人分)

〈生ハム風カジキの材料〉

クロカワカジキの切り身 … 100g

鑑

スモークチップ(桜)… 100g

〈ブリトー生地の材料〉

薄力粉 60g

オリーブオイル…… 大さじ1

鹽

水 110ml

※フラワートルティ-

1/2個

トマト.....1/2個
アズキナシ.....1/3個

アボカド 1/2個
甘ニンニク 3枚

フライフチーフ 2枚

スノースノーブルの2枚
はちみつ

はらみつ 人妻
甘ニタ油 濃量

リノタ油 適量

- ① 生ハム風カジキを作る。クロカワカジキは塩をまぶし、密閉容器に入れて冷蔵庫で1日ほどおく。流水で軽く洗い流し、ペーパータオルで水気をとったら脱水シートで包んで冷蔵庫で1週間ほどおく。スマーキチップで燻し、香りをつける。
 - ② ブリトーの生地を作る。ボウルに薄力粉、オリーブオイル、塩、水を入れてしありと混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油を熱し、生地を薄く流し込んで両面を焼く。
 - ③ ①とトマトは薄切り、アボカドは一口大に切る。サニーレタスは一口大にちぎる。ブリトーの生地に①、トマト、アボカド、サニーレタス、スライスチーズをのせ、はちみつをかけて包む。

スナック感覚で食べやすい ヤンニヨム・フィッシュ

品目 クロカワカジキ



材料(2人分)

クロカワカジキの切り身	300g
みりん	大さじ1
塩、こしょう	各適量
サラダ油	大さじ3
ミックスナッツ、白いりごま	各適宜

〈ソースの材料〉

片栗粉	大さじ3
コチュジャン	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ1/2
しょうゆ、みりん、砂糖	各大さじ1
にんにくのすりおろし	小さじ1
ミックスナッツ、はちみつ	各適宜

- ① クロカワカジキは一口大に切る。ボウルにみりん、塩、こしょうとともに入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で10分ほどおく。ペーパータオルで水気をとり、片栗粉(分量外)を全体にまぶす。
- ② ソースを作る。ボウルに片栗粉、コチュジャン、トマトケチャップ、しょうゆ、みりん、砂糖、にんにくを入れて混ぜ合わせる。好みでミックスナッツ、はちみつを加える。フライパンを弱火で熱し、混ぜ合わせた材料を入れてひと煮立ちさせる。
- ③ 別のフライパンにサラダ油を熱し、クロカワカジキを入れて火が通るまで5分ほど焼く。皿に盛って②をかけ、好みでミックスナッツ、白いりごまを散らす。

地元の味わいを凝縮！ 魚介風ラタトウイユ

品目 クロカワカジキ



材料(2人分)

クロカワカジキの切り身	70g
なす	70g
セロリ	30g
玉ねぎ	50g
パプリカ	50g
にんにく	5g
シーフードミックス(冷凍)	60g
オリーブオイル	大さじ2
トマトの水煮(缶詰)	200g
白ワイン	25ml
昆布だし	25ml
コンソメ	5g
ローリエ	1枚
塩、こしょう	各適量

- ① クロカワカジキは一口大に切る。なすは1cm幅の半月切り、セロリは8mm幅の薄切り、玉ねぎは角切り、パプリカは乱切り、にんにくは薄切りにする。シーフードミックスはざるに広げ入れ、熱湯を回しかけて水気をきる。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、クロカワカジキを両面に焼き色がつくまで焼く。なす、セロリ、玉ねぎ、パプリカ、シーフードミックスを加え、野菜がしんなりするまで炒め合わせる。
- ③ 鍋にトマトの水煮を粗くつぶし入れて火にかけ、白ワイン、昆布だしを加える。②、コンソメ、ローリエを加えて混ぜ合わせ、蓋をして弱火で20分煮込む。蓋を外して軽く混ぜながら1~2分煮込み、ツヤが出たら塩、こしょうで味を調えて器に盛る。

神奈川県立海洋科学高等学校とは



神奈川県立水産講習所設立に伴い、昭和15(1940)年に農林省(当時)より認可。昭和19(1944)年に神奈川県立水産学校を設立して文部省(当時)より認可を受け、昭和23(1948)年に学制改革により神奈川県立水産高等学校へと改称して新制中学校を併設しました。その後、三崎水産高校として実習船の竣工、学科や設備を充実させながら、平成20(2008)年に改編して、現在の神奈川県立海洋科学高等学校となっています。

国家社会に貢献する技術者へ

神奈川県立海洋科学高等学校では、校訓「海を知り、海を守り、海を拓く」のもと、多様化・国際化に伴い変化する社会や産業のニーズに対応し、海洋科学に関する幅広い知識や経験をもとに将来、海洋関連産業で活躍できる人材の育成を目指しています。

世界で輝く基礎を学ぶ

“海”について広く学ぶ海洋科学科は、一般コース、船舶運航コースを設置しています。一般コースは水産生物や種苗生産について学ぶ海洋生物系列、食品製造について学ぶ海洋食品系列、無線や電波について学ぶ海洋電子・情報通信系列の3つの科目群から1つを選択して学習。各分野の知識・技能習得を通じ、海

洋関連産業の担い手を育成します。船舶運航コースは、船長や航海士を目指す航海系列、機関長や機関士を目指す機関系列のどちらかを選択。それぞれの知識を学ぶとともに3年次で遠洋航海実習(マグロはえ縄漁業実習)を行い、船舶職員としての技能・資質を磨きます。



レシピ開発用の食材を収集



横浜中央卸売市場の試食会に参加

カジキの甘蜜ブリトー

海洋科学高校では実習船「湘南丸」に乗ってマグロはえ縄実習が行われています。漁獲されるマグロ・カジキ類の中でクロカワカジキは脂身が少なく、魚価が低いとされています。このクロカワカジキを加工し、高価値化を目指し

ヤンニヨム・フィッシュ

高たんぱく、低脂質のカジキを若い世代の人たちがちょっとしたスナック感覚で食べられるようなメニューを目指して作りました。コチュジャンやにんにくが効いた甘辛いたれとさっぱりとしたクロカワカジキの相性は抜群です。

て取り組んできました。脂身が少ないため、さっぱりとした生ハム風に加工し、三浦半島で採れるはちみつや野菜と一緒にブリトーに包み込みました。

魚介風ラタトウイユ

地元で水揚げされるカジキと三浦半島で育った夏野菜をおいしく食べられるメニューを目指して開発しました。魚介のうまみとトマトの酸味が合わさってとてもおいしいです。

取り組み
Pick Up!

生徒たちが積極的に さまざまなイベントにエントリー

生徒たちは、食の大会やイベントの出展にも意欲的。平成31年4月に神奈川ブランド学生特派員を開始しました。さらに、高校生の夢を応援し、若者に食や農業のきっかけを作る「ご当地!絶品うまいもん甲子園関東甲信越大会」に出場。カジキを使用したブリトーなどを披露しています。そのほか、地元・神奈川県を中心としたさまざまなイベントで頻繁に、開発したレシピや商品を出展しています。



ご当地!絶品うまいもん甲子園の大会風景



スポーツの国際大会でも出展

企画・制作：株式会社 協同宣伝

〒102-8522 東京都千代田区三番町3-8 泉館三番町ビル
TEL : 03-5212-7968

協力：一般社団法人 大日本水産会 魚食普及推進センター

〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル8階
TEL : 03-3585-6684
<https://osakana.suisankai.or.jp/>



この水産・海洋高校レポートはweb版でも紹介しています。
こちらのQRコードからダウンロードください。

