輝け未来の料理人

第1回 学生対抗 まぐろ レシピ選手権

泊いゆまち 勤労感謝祭

出場校

出品料理レシピ

私たちの自慢の一品です！
とっても美味しいので、
ぜひご家庭でも作ってみて下さい!!

沖縄調理師専門学校

やわらかマグロのトルピッツァ

お馴染みのラフテー味を
ソースにした、マグロピザ!!
具材を大きめに切り揃えての
ボリューム感&とろ～りチーズが
美味しさのポイント!!

材料《分量》1人分（1枚分）

〈ラフテーソース〉
- かつお出汁 100cc
- 泡盛 20cc
- 砂糖 大さじ1.5
- 醤油 大さじ1.5
- しょうが スライス1枚
- 水溶き片栗粉 適宜

〈具材〉
- 玉ねぎ 20g
- 人参 10g
- じゃがいも 20g
- まぐろ 60g
- とろけるチーズ 適宜

〈まぐろ下味〉
- 塩 適宜
- 酒 適宜
- にんにくすりおろし 適宜
- 片栗粉 適宜
- トルティーヤ 1枚
- 炒め油 適宜
- 青のり 適宜

調理方法

①マグロを1cm角にカットし、塩、酒、にんにくで下味をつけておく。
②じゃがいもの皮をむき1cm角にカットし、串がスッと通るぐらいにボイルする。
③かつお出汁に泡盛、砂糖、醤油、しょうがを入れ、1/2くらいまで煮つめる。煮詰まったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
④玉ねぎは薄くスライス、人参は千切りにし、まぜて炒める。
⑤下味をつけていたまぐろに片栗粉をまぶす。
⑥熱したフライパンに油をしき、マグロを焼く。マグロに火が通ったら③のソースを大さじ2杯からめる。
⑦トルティーヤに④、⑥をのせボイルしたじゃがいもをのせ、そこにとろけるチーズをのせる。
⑧⑦をフライパンにのせ、蓋をしてチーズがとろけるまで弱火でやく。
⑨チーズがとろけたら③のラフテーソースを上からかけ、青のりをかける。

浦添商業高等学校国際観光科

塩麹マグロ竜田揚げカレー

子供から大人まで、
みんなが大好きなカレーに、
塩こうじに漬けて竜田揚げにした
マグロを一口サイズにトッピング!
だから冷めてもサクサク!!

材料《分量》1人分

- マグロ 60g
- じゃがいも 40g
- たまねぎ 60g
- にんじん 10g
- 片栗粉 少々
- 味塩こしょう 少々
- ショウガ 少々
- 塩こうじ 大さじ1
- ごはん 120g
- カレールー 適量

調理方法

①具材（たまねぎ、にんじん、じゃがいも）を切って炒める
②水を加えて①に火がとおるまで煮込む。
③火が通ったらカレールーを入れて仕上げる。

〈マグロ竜田揚げwith塩こうじ〉
①マグロを一口サイズにカットし、ショウガ、塩こうじの付け汁に一晩つけ込む。
②①に味塩こしょう、ニンニクパウダーを振りかけてなじませる。
③②に片栗粉をまぶして、高温の油で揚げる。
④出来上がったらご飯を盛り、カレー、竜田揚げを載せて出来上がり。

中部農林高等学校食品科学科

緑の大地を泳ぐマグロステーキ丼

マグロ&地元野菜の
コラボで、栄養バランスの
とれた簡単ステーキ丼!!
さっぱりしたネバネバオクラと
マグロの相性はバッチリです!

材料《分量》4人分

- マグロ 240g
- ご飯 400g
- オクラ 200g
- だし汁 50cc
- 卵 2個
- 玉ねぎ 1/2個
- パプリカ赤 1/2個
- パプリカ黄 1/2個

〈ステーキソース〉
- 玉ねぎ 1/2個
- しょうゆ 100cc
- 酒 50cc
- みりん 50cc
- にんにく 1片
- 鷹の爪 1本

調理方法

【前準備】
☆ステーキソース
①玉ねぎとにんにくをすりおろす。②酒とみりんを火にかけて煮立て、一旦火を止めて醤油を加える。
③②に①と鷹の爪を加えて、軽く一煮立ちさせ、冷まして保存する。
☆オクラソース
①沸騰したお湯の中にオクラを入れ、鮮やかな色になったら、取り出し、冷水につける。
②オクラをカットし、だし汁、ポン酢を加えて、ミキサーにかけ、冷蔵庫にて保冷する。
☆漬け玉子
①卵は室温に戻しておき、沸騰したお湯に、卵をそっと割れないように入れて、5分間茹でる。
②すぐに冷水にとって、卵を冷やし、冷めたら殻をむく。③醤油とみりん(1:1)の出し汁に、②の卵を入れ、火にかける。
④一度沸騰させたら火を止め、荒熱をとる。ジッパーのビニール袋にいれ、24時間冷蔵庫で寝かせて完成。
【調理工程】
①ステーキソースに漬けたカットマグロを、鉄板にてしっかりと焼く。
②温かいご飯の上に①のマグロステーキを置き、漬け玉子、炒めたパプリカを添えて、最後にオクラソースをかけて完成！
※ご家庭では、ご飯の上に、千切りにしたレタスを乗せていただくと、より一層おいしくなります！！

沖縄美ら海まぐろブランディング事業部

まぐろジャージャー麺

ヨモギを練りこんだ沖縄そばと
マグロのミンチを餡にした
ジャージャー麺!!沖縄らしさと
栄養効果を考えた一品です!!
色々な料理にもアレンジOK!!

材料《分量》2人分

- ヨモギ麺 250g
- まぐろミンチ 120g
- 長ネギ 1/2本（50g）
- 干し椎茸（戻した状態） 45g
- 特製鶏油（チーユ） 適量
  ※サラダ油でもOK
- にんにく 2片
- しょうが 2g
- 豆板醤 小さじ1
- テンメンジャン 大さじ3
- 塩 ひとつまみ
- ごま油 適量
- 水溶き片栗粉 適量
- 白髪ネギ（盛り付け用） 5g

〈合わせ調味料〉
- 醤油 大さじ4
- 砂糖 大さじ4
- 椎茸もどし汁 大さじ4
- 酒 40cc
- 鶏ガラ 80cc

調理方法

【下準備】
・干し椎茸のへたを取り、水にひたしてもどす。・椎茸、長ねぎを粗みじん切りにする。
・盛り付け用に長ネギを千切りにして白髪ネギを作り、水にさらしてキッチンペーパーで水気を取る。
・にんにく、しょうがをみじん切りにする。・合わせ調味料を合わせる。
【調理工程】
①フライパンに鶏油（チーユ）をひき、にんにく、しょうが、豆板醤を弱火で炒める。
②香りがしてきたらまぐろミンチを加えほぐして炒める。
③火が通ってきたら、粗みじん切りにした長ネギ、椎茸を入れて炒め、テンメンジャン、合わせ調味料を入れる。
④水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。とろみが付いたら、ごま油を適量入れる。
⑤沸騰したお湯にヨモギ麺を入れ湯通しし、鶏油（チーユ）をまわしかけて麺に絡めておく。
⑥お皿に麺を入れ、出来上がった餡をかけ白髪ネギを盛り付ける。