

田子浦食育弁当

「田子浦しらす料理コンテスト」で優秀賞に選ばれた「しらすがんも」「田子っこ焼売」などのしらす料理をバランスよく詰め合わせ、「田子浦食育弁当」を作りました。健康に配慮し、子どもの魚嫌いに対応するため、肉を使用せず、田子浦港で水揚げされたシラス・太刀魚を使用しています。かんらん（キャベツ）・フルーツ等、できる限り田子浦地区産の食材を使用しました。



太刀魚唐揚げ

【材料 (8人分)】

太刀魚…………… 1匹
しょうゆ…………… 大きじ2
酒…………… 大きじ1
おろし生姜…………… 小さじ1/2
おろしにんにく… 1片
小麦粉…………… 大きじ1
片栗粉…………… 大きじ3

【作り方】

- ①太刀魚を三枚におろす。
- ②3～4cm幅に切り、しょうゆ・酒・しょうが・にんにくを合わせた漬けだれに15分程漬け込む。
- ③ポリ袋に小麦粉と片栗粉を合わせ、軽く水気を切った②を入れ、粉をまぶす。
- ④熱した油でカラッと揚げる。

わかめとしらすの酢の物

【材料 (6人分)】

きゅうり…………… 2本
塩…………… 適宜
乾燥わかめ…………… 大きじ2
釜揚げしらす…………… 大きじ2
白ごま

【作り方】

- ①きゅうりは薄い輪切りにし、塩でもむ。しんなりしたら水洗いして水気を絞っておく。
- ②乾燥わかめは水で柔らかくもどし、水気を絞る。
- ③ボウルに合わせ酢を合わせておく。
- ④きゅうり・わかめ・しらすを加えてさっと混ぜ、盛り付けて白ごまをふる。

田子浦産季節のフルーツ

【材料】キウイフルーツ・いちご・梨・いちじく 等

田子浦かんらんしらすのせ

【材料 (6人分)】

キャベツの葉…………… 5枚
ゆかり…………… 適宜
釜揚げしらす…………… 小さじ6

【作り方】

- ①キャベツは、洗って塩少々を加えたお湯でさっと茹で、冷水にとって水気をよく絞り、1cm幅にざく切りにする。
- ②適量のゆかりと和える。
- ③盛り付け、しらすをのせる。

田子浦野菜の煮物しらす添え

【材料 (4人分)】

人参…………… 100g
干し椎茸…………… 2枚
さやいんげん…………… 20g
だし汁…………… 3/4カップ
砂糖・しょうゆ…………… 各小さじ2/3
塩…………… 小さじ1/5
酒…………… 小さじ2
釜揚げしらす…………… 小さじ2

【作り方】

- ①人参は4cm長さに切り、4～8つ割りにする。干し椎茸はもどし・軸を除く。
- ②鍋に①、だし汁を入れて火にかけて、煮立ったらアクを除く。火を弱め、調味料を加え落し蓋をしてやわらかくなるまで約20分煮る。火を消し、そのまま冷めるまでおいて味をなじませる。
- ③さやいんげんは筋をとり、塩少々をまぶしてゆでる。3～4cm長さに切って人参・椎茸と詰め合わせる。
- ④釜揚げしらすを添える。

田子浦 しらす料理コンテスト — レシピ集 —

富士山しらす街道

一艘曳きのプリプリの生しらすや釜揚げしらす、ちりめん干しは、富士山しらす街道の各店で購入できます。

しらす豆知識

「しらす」は、生れて1～2か月程度のイワシの子ども。大きさが2cm程度までのサイズのことを「しらす」と言います。イワシには、マイワシ・カタクチイワシ・ウルメイワシなどがあります。

しらすの栄養

骨も含めて魚体を丸ごと摂取できるシラスは、カルシウム・たんぱく質を始めDHA・EPAなどの、栄養が豊富です。

田子浦のしらす

一艘曳き

田子浦の生しらすは、地元のお店や都内の高級料理店でしか食べることができない逸品。その理由は、一艘曳きという漁法にあります。通常の二艘曳きに比べて漁獲量は少なくなりますが、短時間で素早く水揚げできるので、しらすを傷つけることなくピチピチと鮮度のよい逸品となります。



田子浦地区食育キャラクター

田子浦地区は、平成23・24年度、富士市の食育モデル地区として田子浦地区特産の「しらす」をテーマに食育事業を行いました。その一環として、地元食材への理解を深め魚介類を取り入れたバランスのよい食生活を推進するため、「田子浦しらす料理コンテスト」を開催し、入賞作品をレシピ集にまとめました。

田子浦地区まちづくり推進会議・田子浦食育企画委員会 作成

(株)ふじ膳「田子浦食育弁当」

(株)ふじ膳「田子浦食育弁当」は、(株)ふじ膳(富士市宮島614/TEL. 61-8848)に予約注文できます。(20個以上を10日以上前に注文してください)

(株)ふじ膳 田子浦食育弁当イメージ



しらす料理レシピ



優秀賞



作者/神山 幸子(江川)

1. 田子っ子焼売

【材料 (30 個分)】

- 釜揚げしらす…… 200g
- 玉ねぎ…………… 中1個
- 山芋すりおろし… 50g
- 枝豆(飾り)……… 20粒
- 焼売の皮………… 20枚
- A 塩…小さじ1/顆粒だし…大さじ1
片栗粉…適宜

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②①とすりおろした山芋をしらすと合わせ、Aの調味料と混ぜ合わせる。
- ③②を20等分して焼売の皮で包み、上に枝豆を飾る。
- ④蒸し器に入れ、中火で10分蒸す。

優秀賞



作者/神山 幸子(江川)

2. しらすがんも

【材料 (30 個分)】※ひじきを入れてもよい

- 釜揚げしらす… 200g
- 木綿豆腐………… 1丁(200g)
- 卵…………… 1個
- 人参…………… 50g
- 枝豆…………… 20g
- A 塩…小さじ1/顆粒だし…大さじ1
片栗粉…適宜

【作り方】

- ①木綿豆腐は、水切りする。
- ②①の豆腐と卵をミキサーにかける。
- ③②、しらす、人参、枝豆をAの調味料と一緒に混ぜ合わせる。
- ④適当な大きさにスプーンで形を整えながら180℃の油できつね色になるまで揚げる。

優秀賞



作者/高井 三美子(柳島)

3. コンコン焼き

【材料 (10 個分)】

- 油揚げ…………… 5枚
- A 納豆…2パック/レンコン水煮…100g
- 釜揚げしらす…80g(ちりめん干し可)
- ねぎみじん切り…適宜/めんつゆ…少々
- 白ごま…少々/爪楊枝…10本

【作り方】

- ①油揚げは半分になり、レンコン水煮は、粗みじん切りにする。
- ②Aを合わせて10等分にし、半分に切った油揚げに詰める。
- ③爪楊枝で油揚げの口を留め、フライパンできつね色になるまで焼く。

入選



作者/小野 萌紗(前田)

4. しらすがメインごま風サラダ

【材料】

- 釜揚げしらす
- とうがん
- 葉ねぎ
- ミニトマト
- ドレッシング
- マヨネーズ/ねりごま
- だしつゆ(またはしょうゆ)

【作り方】

- ①とうがんは、薄くスライスして塩もみする。
- ②葉ねぎは小口切りにし、ミニトマトは4つ切りにする。
- ③ドレッシングの材料を合わせる。
- ④①②を盛り付け、しらすのをせ、③のドレッシングをまわしかける。

入選



作者/田中 由利子(下川成)

5. しらす入りポテト焼き

【材料 (12 個分)】

- じゃがいも………… 250g
- 釜揚げしらす………… 30g
- ピザ用チーズ………… 30g
- パセリ…………… 適宜
- 卵…………… 1/2個
- 小麦粉…………… 少々
- サラダ油・マーガリン… 適宜

【作り方】

- ①じゃがいもは、皮をむいてやわらかくゆで、熱いうちにつぶす。
- ②粗熱をとった①に、しらす・チーズ・パセリ・溶いた卵を入れて混ぜ合わせる。
- ③12等分し、薄い丸型にまとめて、両面に薄く小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油・マーガリンを熱し、弱火で両面色付くまで焼く。

入選



作者/田中 由利子(下川成)

6. ライスサラダカリカリしらすのせ

【材料 (2 人分)】

- 米…………… 1合
- しらす…………… 80g
- トマト・きゅうり・コーン缶… 各50g
- バターピーナツ………… 30g
- 葉ねぎ(細)…………… 10g
- フレンチドレッシング… 少々
- オリーブオイル………… 少々

【作り方】

- ①ごはんを固めに炊く。
- ②トマト・きゅうりは5mm幅のいちょう切り、葉ねぎは3cm長さ、ピーナツは粗みじんに切る。コーンは汁気を切っておく。
- ③ごはんの粗熱をとり、②を全て入れてドレッシングで和え、お皿に盛り付ける。
- ④フライパンにオリーブオイル少々を熱して、しらすを炒める。水気が飛んで、しらすがパチパチとはぜ始めたら火を止め、③のライスサラダにのせる。

入選



作者/木戸 敏裕(助六)

7. キムチとしらすのチーズ焼き

【材料】

- 野菜炒め…………… 適量
- キムチ…………… 適量
- 釜揚げしらす………… 適量
- 粉チーズ…………… 適量
- ピザ用チーズ………… 適量

【作り方】

- ①野菜炒めを耐熱容器に入れ、キムチとしらすのをせ、粉チーズをふりかける。
- ②ピザ用チーズをトッピングしてオーブンで軽くこげ目がつくまで焼く。

入選



作者/遠藤 道子(柳島)

8. 野沢菜とワカメの和え物

【材料】

- 野沢菜…………… 適量
- 生ワカメ…………… 適量
- 釜揚げしらす………… 適量
- ごま油…………… 適量
- しょうゆ…………… 適量

【作り方】

- ①生ワカメはお湯でもどしておく。
- ②野沢菜と①のワカメを適当な大きさに切る。
- ③②にしらすとごま油・しょうゆを味を見ながら少しずつ加えて和える。

入選



作者/市川 真寿美(田子)

9. 浜乙女

【材料】

- とうもろこし………… 1本分
- しらす…………… 50g
- ピザ用チーズ………… 50g
- 卵…………… 1個
- 小麦粉…………… 大さじ3
- 玉ねぎ…………… 中1/4個
- 塩…………… 小さじ1
- 牛乳…………… 50cc
- バター…………… 少々

【作り方】

- ①全ての材料を混ぜる。
- ②バターを塗ったバットに流し入れ、オープンの上段で15分程焼く。

入選



作者/大畑 由美子(宮島新田)

10. ちらし寿司

【材料 (6 人分)】

- すし飯…………… 米3カップ分
- きゅうり…………… 2本
- ちりめん干し………… 1カップ
- 甘酢…………… 適量
- 鰹干物…………… 2尾
- 紅しょうが…………… 少々
- 白いりごま…………… 少々
- 薄焼き玉子…………… 卵2個分

【作り方】

- ①きゅうりを小口切りにし、塩もみして水気を切っておく。
- ②ちりめん干しは湯通しし、甘酢につけておく。
- ③鰹干物は焼いてほぐしておく。
- ④すし飯に①②③を混ぜ合わせ、器に盛る。紅しょうが・白ごま・錦糸玉子で飾る。