

まぐろを使った レシピ集



KiO 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科
奈良県中央卸売市場 水産物卸協同組合

『まぐろを使ったレシピ集』について

畿央大学は奈良県中央卸売市場（奈良県）と平成 25 年 5 月に包括連携協定を締結し、同市場の活性化を図るため水産物卸協同組合、青果卸売協同組合、関連卸協同組合のご協力・支援のもと、レシピ開発や場内イベントへの出展などに取り組んでいます。

健康栄養学科の給食経営管理論実習の授業（指導教員：上地加容子准教授、小西佳奈助手、富岡華代助手、学生約 80 名）の中で取りあげ、出来たレシピは教職員・学生のお昼のランチ（有料、100 食限定）として提供されることから味や見栄えについて厳しい洗礼を受けることになっています。

2014 年度前期は 11 月 15 日・16 日に奈良県で開催された『第 34 回全国豊かな海づくり大会～やまと～ゆたかなる 森がはぐくむ 川と海』にちなんだテーマ“まぐろ”に焦点を当てたレシピ 20 数品を作りました。まぐろはあまり季節に左右されず年中食卓に上がるもっともポピュラーな魚で、捨てる部分がほとんどなく食べられます。

また、最後の授業では、奈良県中央卸売市場の 3 組合と県のみなさまを審査員に招き全作品の品評会を行い、水産物卸協同組合理事長賞・奈良県中央卸売市場長賞・青果卸売協同組合理事長賞・関連卸協同組合理事長賞の 4 つの賞をいただきました。






管理栄養士のたまごの学生たちが作ったレシピですが、ご家庭でも美味しくいただけると思います。ぜひ、ご賞味ください。

畿央大学 健康科学部 健康栄養学科
准教授 上地加容子



2014.4.17. 授業で体長 1.5m/40kg のまぐろ解体と部位説明

Contents

「まぐろを使ったレシピ集」について	2
 まぐろ味噌 水産物卸協同組合理事長賞	4
 まぐろの南蛮漬け 水産物卸協同組合理事長賞	5
 大和三山（まぐろを使ったおにぎり三種） 奈良県中央卸売市場長賞	6
 まぐろホットサンド 青果卸売協同組合理事長賞	7
 まぐろ de サンド 関連卸協同組合理事長賞	8
づけまぐろの生春巻き	9
まぐろのつくね	10
まぐろたつたの彩りおすし	11
まぐろのすりながし汁	12
まぐろのフレフレレーク（和）	13
まぐろのフレフレレーク（洋）	14
まぐろのフレフレレーク（中）	15
まぐろの甘辛丼	16
スタミナピリ辛丼	17
まぐろと野菜の冷製パスタ	18
ライスピッツァ（バター醤油）	19
ライスピッツァ（照り焼き）	20
ライスピッツァ（和風）	21
ギョギョッと☆まぐろまん（わさび醤油）	22
ギョギョッと☆まぐろまん（中華）	23
まぐろの変わり揚げ	24
タンドリーまぐろ	25
かきあげ丼	26
2014.8.7 まぐろを使ったレシピ品評会の様子	27

奈良県中央卸売市場
水産物卸協同組合
理事長賞



まぐろ味噌



おすすめポイント

- ★ 簡単にでき、日持ちします。
- ★ パンに塗って焼いたり、五平餅の味噌として応用できます。

(基準量の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μ gRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
743	45.4	19.4	72.1	159.2	7.5	2.4	0.23	0.23	4.8	15.4

材料 (基準量)

まぐろ (赤身)	120g
たまねぎ	60g
ごま油	大さじ 1
赤味噌	大さじ 3 1/3
味噌	大さじ 3 1/3
A みりん	大さじ 3 1/3
酒	大さじ 4
砂糖	大さじ 1 1/3

作り方

- ① まぐろを細かく切り、たまねぎをみじん切りする。
- ② 鍋にごま油を熱してまぐろを炒める。
- ③ たまねぎを加えて中火で炒める。
- ④ ③に火が通ったらAを加えて、中火で煮る。



奈良県中央卸売市場
水産物卸協同組合



Kio 畿央大学
KIO UNIVERSITY



まぐろの南蛮漬け

奈良県中央卸売市場
水産物卸協同組合
理事長賞



おすすめポイント

- ★ 余ったまぐろの刺身と野菜で作ることができます。
- ★ 冷蔵庫で保存がきくので、作っておくと便利です。

(1人分の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μgRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
266	17.4	9.9	25.1	23	1.1	168	0.10	0.07	5	2.5

材料 (4人分)

- まぐろ (赤身と血合い半々) …… 240g
- 大和丸なす …… 120g
- にんじん …… 60g
- たまねぎ …… 60g
- きゅうり …… 30g
- 酢 …… 120g
- 砂糖 …… 大さじ 4
- 薄口しょうゆ …… 大さじ 3 1/3
- 片栗粉 …… 大さじ 3
- 揚げ油 …… 適量

作り方

- ① まぐろは厚さ1cmの長方形に切り、水気をふき取って、片栗粉をまぶし、160℃の油で揚げる。
- ② 大和丸なすはくし切りにし、160℃の油で素揚げする。
- ③ たまねぎは1cm幅に切り、にんじんときゅうりは短冊切りにする。
- ④ 合わせ酢を作り、火にかけ、にんじん、たまねぎの順に入れて、ひと煮たちさせる。
- ⑤ 火を止めてから④にきゅうりを入れ、さっと混ぜる。
- ⑥ まぐろ、なすに⑤をかけてできあがり。



大和三山

(まぐろを使ったおにぎり三種)

奈良県
中央卸売市場長賞



おすすめポイント

- ★ 三種のおにぎりを大和三山に見立てました。
- ★ おにぎりにだしをかけて、お茶漬けにして、飽きることなく、最後まで美味しくいただけます。
- ★ おにぎりの具にまぐろを混ぜ込むことで、最後までまぐろの風味がたっぷりです。

(1人分の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μgRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
261	12.5	2.1	46.5	51	1.4	0.6	0.12	0.13	9	1.5

材料 (4人分)

- 米 800g
- まぐろ 120g
- A { 濃口しょうゆ 大さじ1弱
- 酒 大さじ1/2
- みりん 大さじ1弱
- しょうがすりおろし 8g
- 青じそ 2枚
- きざみ海苔 8g
- ごぼう 15g
- にんじん 15g
- 揚げ油 適量
- あられ 8g
- 白ごま 5g
- 黒ごま 5g
- かつお昆布だし 480g
- B { 塩 少々
- 薄口しょうゆ 小さじ1弱
- きゅうり 40g
- なす 40g
- サラダわさび菜 20g
- 塩 少々

作り方

- ① まぐろをぶつ切りにし、調味料Aに30分漬け込み、鍋で炒めてマグロの佃煮を作り、おにぎりに混ぜる。
 - ② きゅうり、なす、サラダわさび菜を食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れ、塩もみをし、浅漬けを作る。
 - ③ だしをとる。調味料Bとだしをあわせておく。
 - ④ ごぼうとにんじんの皮をむき、せん切りにし、素揚げしたものをおにぎりにつける。
 - ⑤ 青じそを細く切って、きざみ海苔と混ぜ合わせ、おにぎりにつける。
 - ⑥ 白ごまと黒ごまを混ぜて、おにぎりの側面につける。
 - ⑦ 皿に盛り、浅漬けを添える。
- ★最後にだしをかけてお茶漬けにしてどうぞ。

奈良県中央卸売市場
水産物卸協同組合

× Kio 畿央大学
KIO UNIVERSITY



まぐろホットサンド



おすすめポイント

- ★ アボカドのまろやかさがまぐろとマッチしています。
- ★ サラダわさび菜を加えることでピリッとしたアクセントになり、しょうゆとの相性も抜群です。
- ★ 見た目もかわいく、お弁当にもぴったりです。

(1人分の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μgRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
135	10.8	11.5	26.8	24	1.1	23	0.11	0.11	8	1.4

材料 (4人分)

- 食パン 4枚切り2枚
- トマト 100g
- アボカド 100g
- まぐろ 80g
- サラダわさび菜 20g
- オリーブ油 大さじ1
- 濃口しょうゆ 大さじ1
- マヨネーズ 小さじ2

作り方

- ① まぐろを茹でて、冷めたらほぐす。
- ② トマト、アボカドを1cm角に切る。
- ③ サラダわさび菜は千切りにする。
- ④ ①～③をオリーブ油としょうゆで和える。
- ⑤ 食パンを斜めに切って三角にし、オーブンで少し焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ 食パンに包丁で切り込みを入れ、袋状にする。
- ⑦ 食パンの中にマヨネーズを塗る。
- ⑧ ④を中に詰める。





まぐろ de サンド



＼おすすめポイント／

- ★ 誰にでも手軽に作れます。
- ★ 揚げることで血合いの臭みが気になりません。
- ★ 片栗粉にカレー粉やおおさなどを混ぜるといろいろな味を楽しめます。
- ★ 竜田揚げは冷めてもおいしいです。翌日の朝食にいかがでしょうか？

(1人分の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μ gRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
199	8.4	8.4	21.4	21	0.9	20	0.07	0.06	4	0.9

材料 (4人分)

まぐろ (赤身)	40g
まぐろ (血合い)	40g
濃口しょうゆ	小さじ 2
酒	小さじ 1
みりん	小さじ 2
片栗粉	大さじ 2
揚げ油	適量
サニーレタス	12g
サラダわさび菜	12g
ミニトマト	2個
マヨネーズ	大さじ 1
ロールパン	4個

作り方

- ① まぐろを調味料に 15 分漬けておく。
 - ② 片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げ、竜田揚げを作る。
 - ③ 切り込みを入れたパンにサニーレタス、サラダわさび菜、竜田揚げ、ミニトマトを挟み、マヨネーズをかける。
- ☆ お好みでケチャップを付けてもおいしいです。



づけまぐろの生春巻き



＼おすすめポイント／

- ★ にんにくが入っているので、食欲が増進します。
- ★ 生のまぐろでも、加熱したまぐろでも両方美味しく作ることができます。

(1人分の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μgRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
150	14.4	2.8	14.9	25.0	1.5	13.0	0.12	0.10	10	1.4

材料 (4人分)

まぐろ	200g
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
濃口しょうゆ	大さじ 2
はちみつ	小さじ 1
土しょうが	4g
にんにく	10g
白ごま	4g
ねぎ	12g
レタス	60g
アボカド	40g
赤パプリカ	16g
ライスペーパー	4枚

作り方

- ① 鍋に酒、みりんを入れ、沸騰させ火を止める。
- ② ①にしょうゆ、はちみつ、土しょうが、にんにくを加え、さらに白ごま、小口切りにしたねぎを加え混ぜ合わせる。
- ③ ②に一口大に切ったまぐろを加え、冷蔵庫に入れ、味をしみこませる。
- ④ アボカドは少しつぶし、レタスは千切りにする。
- ⑤ パプリカは縦にスライスする。
- ⑥ まぐろと野菜をライスペーパーに包む。



まぐろのつくね



＼おすすめポイント／

- ★ お弁当の一品やお酒のおつまみとして子どもから大人まで楽しめます。
- ★ 具を変えることでバリエーションが広がります。

(1人分の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μgRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
237	23.6	11.3	7.9	30	2.7	18	0.16	0.13	4	1.3

材料 (4人分)

まぐろ	360g
たまねぎ	12g
土しょうが	8g
枝豆	16g
ひじき(乾)	4g
(調味料)	
味噌	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
濃口しょうゆ	小さじ 2/3
砂糖	小さじ 1
卵	20g
片栗粉	12g
揚げ油	適量
(しょうゆタレ)	
濃口しょうゆ	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1強
(梅タレ)	
梅干	8g
みりん	小さじ 2/3
だし汁	5g

作り方

- ① まぐろをフードプロセッサーで細かくする。
- ② たまねぎ、土しょうがをみじん切りにする。
- ③ 調味料をすべて混ぜ合わせペースト状にする。
- ④ ①と②、調味料、卵、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ⑤ 三分割して、一つはそのまま、一つはゆでた枝豆、一つは水で戻したひじきを混ぜ合わせる。
- ⑥ 丸くお団子にして、油で揚げる。
- ⑦ 串に刺し、お皿に盛る。
- ⑧ それぞれ好みのタレをつくねにかける。

(しょうゆタレ)

- ① 調味料を混ぜ合わせる。
- ② 火にかける。

(梅タレ)

- ① 梅干とだし汁とみりんを混ぜ合わせる。

奈良県中央卸売市場
水産物卸協同組合

× Kio 畿央大学
KIO UNIVERSITY



まぐろたつたの彩りおすし



＼おすすめポイント／

- ★ 子どもから大人まで好きなお寿司と冷めてもおいしい竜田揚げを組み合わせました。
- ★ すし飯と竜田揚げの相性がバツグンです。
- ★ 彩りが良く、食卓が華やかになり、パーティーの1品にもおすすめです。

(1人分の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μgRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
278	10.4	5.2	46.1	73	1.4	105	0.10	0.09	4	1.3

材料 (4人分)

- ご飯 400g
- 酢 大さじ 1
- 砂糖 小さじ 2
- 塩 小さじ 1
- にんじん 40g
- 白ごま 大さじ 2
- まぐろ 100g
- 酒 小さじ 1
- 濃口しょうゆ 小さじ 1
- みりん 小さじ 1
- 片栗粉 大さじ 3
- 揚げ油 適量
- サラダわさび菜 4g
- 寿司のり 2枚

作り方

- ① すし飯をつくる。
- ② みじん切りにしたにんじんと茹で、白ごまと一緒にすし飯に混ぜる。
- ③ まぐろを調味料に 15分漬けておく。
- ④ 片栗粉をまぶして 180℃の油で揚げ、竜田揚げを作る。
- ⑤ 巻きすにラップを敷き、すし飯を広げ、サラダわさび菜、竜田揚げをのせる。半分に折り、最後にのりを巻く。



まぐろのすりながし汁



＼おすすめポイント／

- ★ 夏バテ・疲労を感じたときにも食べやすい一品です。
- ★ まぐろに含まれるイミダペプチドには疲労回復効果があります。
- ★ 本来は廃棄される皮の部分を使用すると脂肪分が多く、おいしいです。

(1人分の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μgRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
63	6.9	1.7	4.8	58	0.8	5	0.03	0.07	0	0.8

材料 (4人分)

- まぐろ(皮の下) 80g
- かつおだし
- 〔 水 400g
- 〔 かつお節 8g
- 土しょうが 2g
- 白ごま 8g
- 青じそ 2枚
- 赤味噌 大さじ1弱
- 白味噌 小さじ2
- スキムミルク 8g
- 片栗粉 小さじ2

作り方

- ① かつおだしをとる。
- ② 土しょうがは皮をむいて、すりおろす。
- ③ 白ごまはする。
- ④ 青じそはせん切りにする。
- ⑤ まぐろは茹でて皮から身を取り、フードプロセッサーにかけ、②と③を混ぜ合わせる。
- ⑥ 鍋にかつおだしを入れ、少量のだしで、⑤とみそをといて鍋に加え、加熱する。
- ⑦ 少量のだしで溶かしたスキムミルクを⑥に加え、味付けをする。
- ⑧ ⑦に水溶性片栗粉を加え、とろみをつけ、青じそを入れる。



まぐろのフレフレーク (和)



おすすめポイント

- ★ 簡単に作ることができます。
- ★ お茶漬けにしたり、卵焼きの中に入れてたり、幅広く使えます。
- ★ たくあんや梅を使用し、食感を楽しませてください。

(基準量の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μgRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
345	38.4	13.8	10.3	42	3.5	3	0.26	0.17	0	2.8

材料 (基準量)

まぐろ	150g
濃口しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
酒	小さじ 1
白ごま	小さじ 1
油	大さじ 1

～たくあん味～

たくあん …… お好みの量

～梅味～

カリカリ梅 …… お好みの量

かつお節 …… お好みの量

作り方

～基本となるフレーク～

- ① まぐろをゆで、身をほぐす。
- ② フライパンに油をひき、①と調味料を入れ、炒めて水分を飛ばす。
- ③ ②に、刻んだたくあんや、刻んだカリカリ梅とかつお節を混ぜると、いろいろな味が楽しめます。



奈良県中央卸売市場
水産物卸協同組合



Kio 畿央大学
KIO UNIVERSITY



まぐろのフレフレーク (洋)



おすすめポイント

- ★ 簡単に作れます。
- ★ ご飯にぴったりのおかずです。
- ★ 洋風の Pasta やサラダなど色々なアレンジができます。

(基準量の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μ gRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
503	39.7	36.0	4.4	22	2.5	158	0.09	0.15	0	2.7

材料 (基準量)

- まぐろ 150g
- バター 30g
- ピーナッツ 20g
- パセリ 少々
- 塩 小さじ 1/3
- こしょう 少々

作り方

- ① まぐろをゆで、身をほぐす。
- ② フライパンにバターをひき、①とピーナッツを入れ、炒めて水分を飛ばす。
- ③ 水分が飛んだら、塩、こしょう、パセリをふって完成。



奈良県中央卸売市場
水産物卸協同組合

× **Kio** 畿央大学
KIO UNIVERSITY



まぐろのフレフレーク (中)



おすすめポイント

- ★ 簡単に作れます。
- ★ ご飯にかけるだけでなく、餃子の種やチャーハンの具材にも幅広くアレンジが利きます。
- ★ たけのこを入れて食感をお楽しみください。

(基準量の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μgRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
354	40.0	15.0	12.9	37	3.8	251	0.27	0.26	7	3.1

材料 (基準量)

- まぐろ 150g
- たまねぎ 30g
- にんじん 30g
- たけのこ 30g
- ごま油 大さじ 1
- コチュジャン 小さじ 1/4
- 酢 大さじ 1
- 濃口しょうゆ 大さじ 1
- 油 小さじ 1/2
- 鶏がらだし 少々

作り方

- ① まぐろをゆで、身をほぐす。
- ② たまねぎ、にんじん、たけのこはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひき、たまねぎ、にんじん、たけのこを順番に炒める。
- ④ ③に①のまぐろと調味料を加え、さらに炒める。



奈良県中央卸売市場
水産物卸協同組合

× Kio 畿央大学
KIO UNIVERSITY



まぐろの甘辛丼



おすすめポイント

- ★ 赤身と血合いの二つの味が楽しめます。
- ★ 揚げずに焼くことで、低カロリーに作ることができます。
- ★ 甘辛の味付なので、ご飯に合います。

(1人分の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μgRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
404	24.0	1.8	66.9	34	2.5	9	0.19	0.11	2	2.0

材料 (4人分)

まぐろ (赤身・血合い) ……各 150g
 片栗粉 …………… 大さじ 1 強

《たれ》

砂糖 …………… 大さじ 2 強
 濃口しょうゆ …………… 大さじ 3
 酒 …………… 大さじ 2
 みりん …………… 大さじ 2 弱

《トッピング》

ねぎ …………… 16g
 白ごま …………… 大さじ 1 弱
 赤とうがらし …………… 適量

作り方

- ① まぐろを 3cm 角に切り、片栗粉をまぶして、オープン (オーブントースター) 200℃で 10 分間、様子を見ながら焼く。
- ② フライパンに調味料を合わせて、煮詰めてたれを作り、その中に①を入れ絡める。
- ③ ご飯 (お好みの量) を器に盛り、その上にまぐろ、小口切りにしたねぎ、白ごま、赤とうがらしを天盛りにする。



スタミナピリ辛丼



おすすめポイント

- ★ 赤身と血合いで違った味が楽しめます。
- ★ 具だけだと、お酒のおつまみやお弁当にもぴったりです。
- ★ ピリ辛なので、暑い夏も食欲がわき、ご飯が進みます。

(1人分の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μgRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
501	22.6	15.4	63.3	97	3.0	17	0.19	0.11	18	2.7

材料 (4人分)

- まぐろ (血合い・赤身) ……各 100g
- 塩麴 …………… 大さじ 3
- 油揚げ …………… 200g (約 2 枚)
- ひもとうがらし …………… 100g
- たまねぎ …………… 200g (約 1 個)
- ごま油 …………… 大さじ 2 強
- 濃口しょうゆ …………… 大さじ 1 弱
- 酒 …………… 大さじ 2
- コチュジャン …………… 大さじ 1 弱

作り方

- ① まぐろは 3cm 角に切り、塩麴につけておく。
- ② 油抜きをした油揚げは、まぐろと同じ大きさに切り、ひもとうがらしは斜めに半分、玉ねぎは縦に半分にして 1cm 幅に切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、まぐろを炒める。
- ④ 別のフライパンにごま油を熱し、たまねぎ→ひもとうがらし→油揚げの順に炒め、しょうゆ・酒で味をつける。
- ⑤ ④に③のまぐろとコチュジャンを入れ、さっと炒める。
- ⑥ お好みの量のご飯を盛り、その上に⑤を盛る。



まぐろと野菜の冷製パスタ



＼おすすめポイント／

- ★ 夏におすすめのさっぱりしたパスタです。
- ★ 冷製にすると夏にぴったりですが、温かくてもおいしく食べることができます。

(1人分の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μgRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
433	23.0	9.7	61.6	46	2.2	40	0.22	0.15	50	1.4

材料 (4人分)

スパゲティ (乾) 300g
 オリーブ油 大さじ 1
 レモン果汁 大さじ 4 弱
 濃口しょうゆ 大さじ 1 弱
 顆粒コンソメ 大さじ 1 弱
 黒こしょう 適量
 まぐろ (赤身) 200g
 キャベツ 240g
 パプリカ 40g
 しめじ 60g
 にんにく 8g
 バター 20g
 塩、こしょう 少々

作り方

- ① コンソメを少量のお湯で溶き、オリーブ油、レモン果汁、黒こしょう、濃口しょうゆと合わせておく。
 - ② スパゲティを茹でて、茹であがったらよく水を切り、調味料と和え、冷やす。
 - ③ まぐろは 3cm 角、キャベツは小さいざく切り、パプリカは細く切り、しめじはほぐしておく。にんにくをすりおろす。(にんにくのチューブでも OK)
 - ④ まぐろを塩とこしょうで味をつけ、フライパンを熱し、バター→すりおろしたにんにく→まぐろ→野菜の順に炒める。
 - ⑤ 具材が冷えたら②と和える。
- ★ สปาゲティは茹で時間よりも少し早目に引き上げる。



ライスピッツァ (バター醤油)



＼おすすめポイント／

- ★ 残りご飯で作ることができます。
- ★ 生地をご飯にすることでまぐろとの相性が抜群です。
- ★ しょうゆの香ばしさとバターのマイルド感がマッチしています。
- ★ 具を替えることでいろいろなパターンを楽しむことができます。

(1人分の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μ gRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
245	11.3	10.0	26.2	149	0.8	84	0.07	0.16	1	1.5

材料 (基準量)

ご飯	300g
まぐろ	50g
ほたて	40g
エリンギ	30g
しめじ	30g
たまねぎ	30g
コーン	30g
薄口しょうゆ	大さじ1強
バター (味付け用)	小さじ1強
バター (焼く用)	大さじ1強
ピザ用チーズ	100g

作り方

- ① ご飯をのばして生地を作り、フライパンにバターを入れ、軽く焼く。
- ② 電子レンジで加熱してほぐしたまぐろ、さいの目切りのほたて、せん切りのエリンギ、ほぐしたしめじ、せん切りのたまねぎを炒め、バターとしょうゆで味つけをする。
- ③ ①のご飯に②の具をのせて、上からチーズをかける。
- ④ フライパンに③を入れ蓋をして、弱火～中火でじっくり焼く。チーズがトロ～り溶けたら出来上がり。



ライスピッツア (照り焼き)



＼おすすめポイント／

- ★ 残りご飯で作ることができ、生地をご飯にすることでまぐろとの相性が抜群です。
- ★ 家庭にある調味料で簡単に作ることができます。

(1人分の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μgRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
243	10.0	8.4	28.9	149	0.7	67	0.05	0.12	2	1.6

材料 (基準量)

ご飯	300g
まぐろ	50g
白髪ねぎ	25g
マヨネーズ	大さじ 1 1/3
濃口しょうゆ	大さじ 1 2/3
砂糖	大さじ 1 2/3
みりん	大さじ 1 弱
酒	大さじ 1
ピザ用チーズ	100g

作り方

- ① ごはんをのぼして生地を作り、フライパンで軽く表面を焼く。
- ② 電子レンジで加熱してほぐしたまぐろに、しょうゆ、砂糖、みりん、酒を混ぜ、電子レンジで2分あたため、水分をとばす。
- ③ ①にマヨネーズをぬり、まぐろ、白髪ねぎをのせ、上からチーズをかける。
- ④ フライパンに③を入れ蓋をして、弱火～中火でじっくり焼く。チーズがトロ～り溶けたら出来上がり。



ライスピッツア (和風)



＼おすすめポイント／

- ★ 残りご飯で作ることができます。
- ★ 生地をご飯にすることでまぐろとの相性が抜群です。
- ★ 奈良の郷土料理“茶がゆ”をイメージして考えました。
- ★ ほうじ茶の風味としその香りで食欲が増進します。

(1人分の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μ gRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
203	9.2	6.2	25.1	152	0.6	85	0.05	0.12	1	1.0

材料 (基準量)

ご飯	300g
青じそ	5枚
まぐろ	50g
濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
なす	中1/10本
ほうじ茶(茶葉)	小さじ4
ピザ用チーズ	100g

作り方

- ① ご飯にほうじ茶を混ぜてのばして生地を作り、フライパンで軽く両面を焼く。
- ② 電子レンジで加熱してほぐしたまぐろと小さめの角切りのなすに、しょうゆ、みりんを混ぜて和える。
- ③ 青じそはせん切りにする。
- ④ ①の焼いたご飯に②と③をのせ、上からチーズをかける。
- ⑤ フライパンに④を入れ蓋をして、弱火～中火でじっくり焼く。チーズがトロ～り溶けたら出来上がり。



ギョギョツと☆まぐろまん

(わさび醤油)



＼おすすめポイント／

- ★ 豚肉をまぐろにすることでエネルギーを1/2にカットできます。脂質は1/3に抑えられます。
- ★ わさびの風味がアクセントです。
- ★ 本来捨てられることの多いまぐろの皮の下の部分を具に使っており、脂がのっていてコクがあるので、まぐろまんに合います。

(1人分の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μgRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
398	13.4	6.2	68.4	25	0.5	59	0.07	0.08	3	1.5

材料 (基準量)

- (皮) 強力粉…………… 200g
薄力粉…………… 200g
イースト…………… 15g
微温湯…………… カップ1強
砂糖…………… 大さじ3 1/3
塩…………… 小さじ1弱
ラード…………… 20g
- (具) まぐろ (皮の下) …… 100g
酒…………… 小さじ1
たけのこ…………… 40g
にんじん…………… 40g
ねぎ…………… 15g
片栗粉…………… 大さじ1強
濃口しょうゆ …… 大さじ1弱
ねりわさび…………… 2g

作り方

- ① イーストをボールに入れ、半量の微温湯と砂糖を入れ混ぜ10分ほど放置して発酵を待つ。
- ② 残りの微温湯に塩を溶いておく。
- ③ 大きめのボールに薄力粉、強力粉をふるい①、②を加えて十分にこねる。ラードを加えてさらにこねる。
- ④ 生地がなめらかになったら上にぬれ布巾をかけ28～30℃に保って1時間くらいおく。
- ⑤ 発酵して体積が2倍くらいになったらガス抜きをして個数に分ける。
- ⑥ まぐろを1cmのさいの目切りにし、酒をふる。
- ⑦ たけのこ、にんじん、ねぎをみじん切りにし、⑥を加えてさっと炒め、しょうゆ、わさび、水溶き片栗粉を入れる。
- ⑧ 十分に発酵させた皮 (真ん中を厚くまわりを薄くのばす) で、⑦の具を包み、15分～20分蒸す。

奈良県中央卸売市場
水産物卸協同組合

× Kio 畿央大学
KIO UNIVERSITY



ギョギョツと☆まぐろまん

(中華)



＼おすすめポイント／

- ★ 豚肉をまぐろにすることでエネルギーを1/2にカットできます。脂質は1/3に抑えられます。
- ★ 本来捨てられることの多いまぐろの皮の下の部分を具に使っており、脂がのっていてコクがあるので、まぐろまんに合います。

(1人分の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μgRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
400	13.5	6.1	69.3	23	1.2	0	0.14	0.08	1	1.4

材料 (基準量)

- (皮) 強力粉…………… 200g
 薄力粉…………… 200g
 イースト…………… 15g
 微温湯…………… カップ1強
 砂糖…………… 大さじ3 1/3
 塩…………… 小さじ1弱
 ラード…………… 20g
- (具) まぐろ (皮の下) …… 100g
 酒…………… 小さじ1
 たけのこ…………… 40g
 干ししいたけ…………… 大2枚
 玉ねぎ…………… 40g
 土しょうが…………… 5g
 片栗粉…………… 大さじ1強
 濃口しょうゆ…………… 大さじ1弱
 砂糖…………… 小さじ1強
 ごま油…………… 小さじ1

作り方

- ① イーストをボールに入れ、半量の微温湯と砂糖を入れ混ぜ10分ほど放置して発酵を待つ。
- ② 残りの微温湯に塩を溶いておく。
- ③ 大きめのボールに薄力粉、強力粉をふるい①、②を加えて十分にこねる。ラードを加えてさらにこねる。
- ④ 生地がなめらかになったら上にぬれ布巾をかけ28～30℃に保って1時間くらいおく。
- ⑤ 発酵して体積が2倍くらいになったらガス抜きをして個数に分ける。
- ⑥ まぐろを1cmのさいの目切りにし、酒をふる。
- ⑦ たけのこ、干ししいたけ、玉ねぎをみじん切りにし、⑥と土しょうがを加えてさっと炒め、しょうゆ、砂糖、ごま油、水溶き片栗粉を入れる。
- ⑧ 十分に発酵させた皮 (真ん中を厚くまわりを薄くのばす) で、⑦の具を包み、15分～20分蒸す。



まぐろの変わり揚げ



おすすめポイント

- ★ 材料が少なく、簡単に作れます。
- ★ 揚げずに焼くことで、低カロリーになります。
- ★ おかきのサクサクな食感とまぐろのフワフワな食感が楽しめます。
- ★ おかきを衣に使うことで、まぐろのうまみを閉じ込めます。

(1人分の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μ gRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
80	10.2	1.6	5.8	3	0.9	1	0.07	0.04	0	0.2

材料 (4人分)

まぐろ (赤身) 160g
 おかき 30g
 濃口しょうゆ 小さじ 1/3
 みりん 少々

作り方

- ① まぐろを 3cm 角に切り、しょうゆ、みりに漬けておく。
- ② おかきをビニール袋に入れて、細かく砕く。
- ③ ②で砕いたおかきを①のまぐろにまぶす。
- ④ ③を天板に並べ、オーブンで 200℃、約 6 分焼く。



タンドリーまぐろ



＼おすすめポイント／

- ★ スパイシーなカレーとまぐろがベストマッチし、魚が苦手な子どもたちにも食べやすいメニューです。
- ★ つけて焼くだけなので、とっても簡単です。
- ★ 前日の夜に漬けておくと、あとは焼くだけなので、お弁当にもおすすめです。
- ★ カレー粉、にんにくの風味で食欲のないときにも食べやすく、また、まぐろに含まれるイミダペプチドの疲労回復効果で、夏バテが心配な時期にもぴったりな一品です。

(1人分の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μgRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
117	18.7	2.5	4.3	52	2.3	57	0.15	0.14	9	1.0

材料 (4人分)

まぐろ	280g
ヨーグルト	90g
たまねぎ	20g
にんにく	5g
カレー粉	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1 1/3
塩	小さじ1/3
レモン汁	5g
油	小さじ1
レタス	80g

作り方

- ① まぐろは1cmのそぎ切りにし、汁気があれば、キッチンペーパーでふき取る。
- ② 調味料をすべて合わせ、たまねぎ、にんにくのすりおろしを加える。そこに①を加え、味をよくなじませておく。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、②を焼き、焦げ目がついたら完成。レタスを添えて供する。



かきあげ丼



＼おすすめポイント／

- ★ 血合いを揚げることで臭みを和らげておいしく食べられます。
- ★ 野菜をたっぷり摂ることができます。

(1人分の栄養価)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μgRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	塩分 (g)
594	21.7	15.0	88.0	133	2.7	169	0.23	0.16	19	0.9

材料 (4人分)

- (混ぜご飯) ご飯…………… 300g
 大和まな …………… 60g
 白ごま……………4g
 のり……………3g
- (かきあげ) まぐろ…………… 180g
 たまねぎ …………… 80g
 にんじん …………… 60g
 ひもとうがらし………… 60g
 さくらえび …………… 12g
 グリンピース …… 20g
 薄力粉…………… 50g
 上新粉…………… 50g
 水…………… 100g
 揚げ油…………… 適量
- (つゆ) みりん…………… 大さじ 1 強
 濃口しょうゆ… 大さじ 1 強
 かつお昆布だし …… 30g
 砂糖…………… 大さじ 1/2

作り方

- (かきあげ)
- ① たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、ひもとうがらしはへたを取って半分に切る。
 - ② まぐろは水気をふきとり、薄めの短冊切りにする。
 - ③ ボールに①、②、さくらえび、グリーンピース、薄力粉、上新粉を混ぜ合わせて、水を少しずつ加えてさっくりと混ぜる。
 - ④ 170℃の油できつね色になるまで揚げる。
 - ⑤ 鍋にみりん、しょうゆ、かつお・昆布だし、砂糖を入れひと煮立ちさせる。

(混ぜご飯)

- ① 大和まなをゆでて、刻む。
- ② ご飯に、①と白ごまを混ぜる。
- ③ 混ぜご飯に、つゆをかけて、のり、かきあげの順にのせる。

2014.8.7
まぐろを使ったレシピ品評会の様子

学生チームによるプレゼン



審査員による実食



審議



吉田理事長より水産物卸協同組合理事長賞授与



2014.8.7. 集合写真

奈良県中央卸売市場
水産物卸協同組合



Kio 畿央大学
KIO UNIVERSITY

発行	2014年11月 奈良県中央卸売市場水産物卸協同組合 学校法人冬木学園 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科
お問合せ	0745-54-1601 (畿央大学企画部)

冊子掲載のレシピについては、発行者の許可なく無断で転載することを禁じます。