



マダイ・スマを使った 新たな学校給食用 献立レシピ

【制作・著作】

愛媛県農林水産部水産局漁政課

【レシピ監修：中村和憲（食文化・料理研究家）】



目次～Table of contents

【マダイレシピ】

- P.2 鯛メニュー写真一覧
- P.3 「鯛タッタ」
- P.4 「鯛のチャウダー」
- P.5 「鯛のみかん寿司」
- P.6 「鯛南蛮」
- P.7 「鯛バーグ甘酢あんかけ」
- P.8 「鯛ナゲット」
- P.9 「鯛のスープカレー」
- P.10 「鯛の甘酢あん炒め」
- P.11 「真鯛と春雨の炒め煮」
- P.12 「真鯛のブランケット（白い煮込み）」
- P.13 「伊予の鯛めし」

【スマレシピ】

- P.14 スマメニュー写真一覧
- P.15 「スマの韓国味付けカルビ風」
- P.16 「スマの漬けステーキ」
- P.17 「スマのスペイン風ごちそうスープ」
- P.18 「スマのエンパナーダ」
- P.19 「スマとろバーグ（スマイルハンバーグ）」
- P.20 「スマかつ」
- P.21 「スマのハーブガーリック風味」
- P.22 「スマとねぎのピリ辛炒め」
- P.23 「スマの甘辛揚げ」
- P.24 「スマ照り焼き・照り焼き丼」
- P.25 「あとかき～おいしい記憶を子どもたちに」



鯛タッタ

竜田揚げの現代版「タッタ」。衣のかりかり感をアップし、鯛のふわふわ感をよりいっそう感じられます。鯛は白身で淡泊に感じますが、実は旨味成分のグルタミン酸やイノシン酸がとても豊か。醤油や酒など発酵調味料を合わせるとおいしさがさらに開花します。ブリやスマでもおいしくできます。



材料

(10人分)

鯛カット・・・40g×10切れ
塩、こしょう・・・適宜
(A)
おろしにんにく・・・1かけ分
おろししょうが・・・20g
濃い口しょうゆ・・・20cc
薄口しょうゆ・・・40cc
酒・・・80cc
砂糖・・・5g

【衣】

(作りやすい量/約50人分)
片栗粉・・・500g
ベーキングパウダー1.5g
(小さじ1/3)
卵・・・1個
うす口醤油・・・5cc
水・・・90cc
砂糖・・・5g
塩・・・大さじ1/2 (7.5g)
揚げ油・・・適宜

作り方

1. 鯛に塩、こしょうをふる。
2. ボウルに (A) を合わせて①を漬け込む。
3. 1 に 2 をまぶして衣をたっぷりまぶし180度の油で揚げる。

衣は材料を全部ボウルに入れてもみこむとうっすらクリーム色がかかった粉になります。あらかじめ準備する場合は冷蔵保存します。

鯛のチャウダー

鯛はうまみの宝庫。やさしく深い味わいをルウを使わずシンプルに。大量調理にも向いています。



材料

(10人分)

鯛カット……400 g

(ひと口大に切る)

玉ねぎ……2個

(粗みじんに切る)

にんじん……2本 (7mm角)

じゃがいも……500 g

(8 mm角、水にさらす)

バター……80 g

牛乳……1000cc

水……800cc

無添加コンソメ……27g

パセリ……適宜

小麦粉……大さじ 8

塩、こしょう……適宜

作り方

1. 鍋にバターを熱し、玉ねぎを入れて透き通るまで炒める。
2. 小麦粉を入れ、弱火で焦げ付かせないように4～5分炒める。牛乳を加え、なめらかに混ぜ、水と固形スープの素を加える。じゃがいも、にんじんを加えたら時々混ぜながら沸騰するまで煮込む。
3. 最後に鯛を入れて6～7分煮込み、塩、こしょうで味を調えたら出来上がり。

玉ねぎをバターで炒めて小麦粉を加える段階でしっかり混ぜれば粉がだまになることなく、なめらかなチャウダーに。

季節によってはじゃがいもを里芋に変えたり、ほかの野菜を加えるなどしてもおいしい。

鯛のみかん寿司

鯛と柑橘のマリアージュ。しっかり出汁の効いたオリジナルの寿司酢が見事にマッチング。



材料

米……………5合
みかんジュース…450cc
水……………450cc
鯛カット…………400g
たくわん…100g (刻む)
刻みのり…………適宜
揚げ油…………適宜

作り方

(すし酢の準備)

鍋に日本酒と昆布を入れて中火で煮立てる。鰹節を加え煮立ててアルコールを飛ばし、半分の量になるまで煮詰める。鰹節を絞って取り出し、砂糖と塩を入れて溶かす。冷めたら酢を加える。

1. 米は洗って30分おき、みかんジュース、水を入れて炊飯器で炊く。

(10人分)

「デリシャ酢」1合のご飯に30ccを混ぜればすし飯に。

(材料) (約2升5合分)

米酢……………500cc
砂糖……………350g
塩……………85g
酒……………250cc
出し昆布…1枚 (10cm)
鰹節……………50g

2. ご飯が炊けたらボウルに移し、デリシャ酢を150cc回し入れて手早く切るように混ぜてすし飯をつくる。

3. 素揚げした鯛を寿司飯に混ぜる。刻んだ沢庵を加える。

米に対してみかんジュースと水の割合は1:2~2:1の範囲であればOK。刻んだ大葉を混ぜ込んだり、梅干しをトッピングするのもおすすめです。

鯛南蛮

まちがないおいしさ。鯛の旨味が甘酢で開花し、タルタルソースでやさしく包みます。鯛はお米の糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が豊富、しかも玉ねぎやネギに含まれるアリシンとの相乗効果でエネルギーをどんどん作ってくれるので子どもたちの元気のもとに。ブリ、スマでもおいしく作れます。



材料

(10人分)

鯛カット・・・40g×10切れ
(A)
酒・・・・・・・・60cc
おろししょうが20g

薄力粉・・・・大さじ 2
溶き卵・・・・ 2 個分

(B)
酢・・・・・・・・60cc
砂糖・・・・・・・・27g
しょうゆ・・・・45cc
(タルタルソース)
玉ねぎ・・・・・・・・100g
(みじん切り)
ゆで卵・・・・・・・・ 2 個
マヨネーズ・・・・・・・・72g
牛乳・・・・・・・・30cc

作り方

1. 鯛カットに (A) で下味をつける。
2. 1 に薄力粉をまぶし、卵液につけ180度の油で揚げ、熱いまま (B) をくらせる。
3. タルタルソースを作り②にかける。

タルタルソースの玉ねぎはサッと加熱して加えます。電子レンジなら500Wで100gあたり2分でOK。または熱湯をくぐらせてしっかり水気を切って使ってください。マヨネーズだけの味付けですが、甘酢とマッチングするので塩やこしょうも必要ありません。

鯛バーグ甘酢あんかけ

白いやわらかハンバーグにシャキシャキ野菜あんかけがビタミンと彩りをプラス。



材料

鯛カット400g(すり身にする)
木綿豆腐200g(水切り)
玉ねぎ・・・100g
パン粉・・・18g
塩・・・2.5g
こしょう・・・少々
サラダ油・・・30cc

(10人分)

(A)
にんじん・・・1本(千切り)
もやし・・・1袋
ピーマン・・・2個(千切り)
しょうゆ・・・30cc
酢・・・60cc
砂糖・・・18g
(B)
水・・・400cc
だしの素・・・3g
片栗粉・・・小さじ2

作り方

1. 材料をボウルに入れて混ぜ、俵型にまとめる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、両面色よく焼き目を付けたらふたをして6～7分蒸し焼きにする。
3. (A) を炒め、(B) を加えて甘酢あんを作る。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
4. * 鯛の切り身を焼いて甘酢あんかけにしても。その場合は切り身に塩こしょうをふり、酒をふって片栗
5. 粉を薄くまぶして焼くとよりおいしい。

あんかけの野菜は季節のものでアレンジしても。

鯛ナゲット

卵、小麦粉を使わないナゲット。ファストフードで子どもたちにおなじみのメニューが鯛に変わるとちょっとワクワク。



材料

(10人分)

鯛……………400g
(すり身にする)
玉ねぎ…………40g
(みじん切り)
木綿豆腐……240g
片栗粉…………29g
マヨネーズ……19g
塩……………2g
しょうがのしぼり汁5cc



作り方

1. ボウルに材料を入れてよく混ぜる。
2. 油を熱し、スプーンですくって揚げる。

卵の代わりに木綿豆腐を使用し、鯛の食感を生かしています。しょうがを加えることでお魚が苦手なお子さんも大丈夫。

スプーンですくって揚げるのは手間がかかるようですが、すぐに揚がるので簡単です。

鯛のスープカレー

鯛とトマトは相性抜群。うまみの相乗効果で野菜のおいしさも引き立てあいます。



材料

(10人分)

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 鯛カット……………400g
(一口大に切る) | カレールウ……………75g |
| 塩・こしょう…各少々 | ホールトマト (ダイス缶)
300g |
| カレー粉……………小さじ2 | コンソメ (顆粒) 16g |
| おろしにんにく・10g | 塩……………12g |
| おろししょうが・10g | 水……………1800cc |
| 玉ねぎ…300g (薄切り) | サラダ油……………大さじ3 |
| じゃがいも………300g | |
| にんじん……………150g | |
| ピーマン2個 (ひと口大) | |

作り方

1. 鍋にサラダ油を熱して玉ねぎを炒める。鯛を加えて炒め、ホールトマトを加える。
2. 水を加えて沸騰したらじゃがいも、にんじん、ピーマンを入れて15分程度煮込む。

3. カレールウと塩を加えて10分煮込む。

シンプルなレシピにしているので、野菜は茄子を油で炒めて追加したり、エリンギなどきのこもおいしさに華を添えてくれます。ピーマンの代わりにパプリカもおすすめ。米飯にもパンにも合い、大量調理のしやすさも魅力。

鯛の甘酢あん炒め

子どもたちの好きな味。ケチャップは炒めることがポイント。
旨味が増えて料理をさらにおいしくしてくれます。



材料

鯛カット……40g×10
（各半分に切る）

【下味】

塩……7g
こしょう……適宜
片栗粉……54g

【甘酢あん】

【A】

鶏がらスープの素7.5g
水……300cc
砂糖……14g
塩……7g
片栗粉……27g
きゅうり……3本
（細かい切り目を入れ、1cm長さ）
赤パプリカ……3個（細切り）
長ネギ……1本
（縦4等分にして5cm長さに）
しょうが20g（ごく細かい千切り）
揚げ油……適宜
サラダ油……36g
ケチャップ……160g

（10人分）

作り方

1. 鍋に揚げ油を1cm深さに入れて中火で熱し、下味をつけた鯛を揚げ焼きにする。
2. 別の鍋にサラダ油を中火で熱し、しょうがと長ネギを炒め、パプリカときゅうりを加えてさっと炒めたら、ケチャップを加える。鯛を戻し入れて全体を混ぜる。
3. 【A】を加えて味をなじませたら出来上がり。

鯛は消化液の分泌を促して糖質の代謝を助長しエネルギーに変えるビタミンB1が豊富。米の糖質をエネルギー化するのにはビタミンB1を多く消費します。「主食+鯛」が絶妙のコンビです。さらにビタミンB1の相手役はんにくや玉ねぎ、ねぎなどに含まれるアリシン。こうした野菜と一緒に摂ることで子どもたちの元気を応援するメニューです。

真鯛と春雨の炒め煮

春雨に鯛の旨味を吸わせた絶品メニュー。
簡単なのに本格的な中華はご飯にもパンにもよく合います。



材料

(10人分)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 鯛カット40g×10 | 【A】 |
| 片栗粉大さじ3 | 沙茶醬……………大さじ1～2 |
| 春雨120g (乾/熱湯で戻す) | (中国風のバーベキューソース) |
| 赤ピーマン・大3個 (細切り) | しょうゆ……………100cc |
| 長ネギ3本 (1cmの斜め切り) | オイスターソース・45g |
| にんにく30g (みじん切り) | 豆板醬……………少々 |
| しょうが30g (みじん切り) | 砂糖……………13g |
| サラダ油36g | 塩……………13g |
| | 水……………600cc |
| | 鶏がらスープの素15g) |

作り方

1. 鯛に片栗粉をまぶす。
2. 鍋を中火にかけてサラダ油を熱しにんにくとしょうが、長ネギ、ピーマンを炒め、【A】を回し入れて1の鯛を加える。
3. 春雨を加えて全体を混ぜ、春雨がスープを吸いきるまで煮て出来上がり。

少し大人味の本格中華です。スーパーなどでも一般的になった沙茶醬を使うだけで名店の味に。好みで料は加減してくださいね。

真鯛のブランケット（白い煮込み）

鯛は旨味の秘密であるグルタミン酸、イノシン酸。
2つ合わせると7倍に感じるといわれる旨味にきのこのこのグアニル酸が加われば三重奏。



（10人分）

材料

鯛カット40g×10(塩、こしょうをふる)
バター…適宜
きのこ…500g(エリンギ、しめじなど)
玉ねぎ…500g(小さめの角切り)
白ワイン…500cc
生クリーム・500cc
塩……………7.5g
ほうれん草300g

(A)混ぜておく
バター……60g
薄力粉……18g

作り方

1. 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを透明感が出るまで炒める。
2. 鯛を加えて焼く。きのこ、白ワインを加えてアルコールを飛ばし、塩を加えてふたをして5～6分煮込む。
3. 生クリームを加えて沸騰させ(A)を加えて泡だて器で混ぜながら再度沸騰させる。
4. ほうれん草を加え、ふたをしてサッと火が通るまで煮込めばできあがり。

玉ねぎをしっかり炒めると写真のようなベージュ色に。透明感が出る程度だとできあがりには白くなります。そのあたりはお好みで。きのこの種類、使う量は加減してOK。ほうれん草を小松菜にかえても。生クリームの代わりに牛乳を使ってもできます。その場合は(A)を増やしてください。

伊予の鯛めし

愛媛には2種類の鯛めしがあります。

鯛を丸ごと1尾一緒に豪快に炊きこんだ「炊きこみ鯛めし」は、鯛の豊かな旨味が開花し幸せの一言。大量調理にはカットしたものを使えば簡単です。



材料

(10人分)

鯛カット40g×10切れ
酒……30cc
米……5合
(洗って30分以上打ち上げておく)
水……940cc

うすくちしょうゆ…56g
酒……………39g
昆布だしの素…20g
*好みで刻みのりを添えても。

作り方

1. 鯛は下処理して水気を拭き、酒をふる。
2. 鍋に米、水を入れてうすくちしょうゆ、酒、だしの素を加えてひと混ぜし鯛をのせて炊く。
3. 鯛の身をほぐし混ぜ合わせる。

鯛はお米の糖質の代謝を助長しエネルギーに変えるビタミンB1が豊富。米の糖質をエネルギー化するにはビタミンB1を多く消費します。「主食＝白いご飯や小麦（糖質）＋鯛（ビタミンB1）」はとってもいいコンビ。ご飯と一緒に食べると子どもたちも元気モリモリに。



スマの韓国味付けカルビ風

本マグロのトロに例えられるスマ。発酵調味料がさらにその旨味を引き出します。ブリでもおいしいレシピです。



材料

スマカット……40g×10
(漬けだれ)
醤油………120cc
酒………60cc
ごま油………60cc
白ごま………18g
粉唐辛子……小さじ2 (一味

(10人分)

唐辛子小さじ2/3でもOK)
おろしにんにく……2かけ分
おろししょうが……2かけ分
マーマレード……大さじ2
細ねぎのみじん切り大さじ4



作り方

1. ごま油以外の漬けだれの材料をしっかりと混ぜ、最後にごま油を加えて混ぜる。
2. スマを1に20～30分漬け込む。
3. 油を敷かずに2を焼く。

ひと口ほおぼると思わず唸ってしまうほど。ご飯との相性が抜群で食欲をそそります。ごまは毎日とりたい食品の一つですが、意外に家庭では使っていないため、こんなメニューでたっぷりとれるのもうれしいポイント。

スマの漬けステーキ

照り焼きというより、やはりステーキと呼びたい理由は食べたら納得。プリでもぜひ。



材料

(10人分)

スマカット・・・40g×10

(A)

しょうゆ・・・120cc

みりん・・・75cc*

酒・・・・・・・・75cc*

*加熱してアルコールを飛ばしておく

薄力粉・・・・・・・・適宜

乾燥にんにく・・・適宜

オリーブオイル・・・30cc

細ねぎの小口切り適宜

作り方

- 1.スマを(A)に20～30分漬け込む。
- 2.1に薄力粉をまぶす。
- 3.フライパンにオリーブオイルを熱し、乾燥にんにくを入れて香りが出たら②を入れて両面焼き、残った漬けだれを加えて煮詰める。



フライドガーリックでステーキのイメージをいっそう演出。もやしと一緒に炒めて添えてもおいしいです。口の中でほろほるとほどけるステーキの新触感をぜひご飯に合わせて。

スマのスペイン風ごちそうスープ

地球儀で日本とほぼ同じ緯度にある南ヨーロッパ。食文化も通じるものがあり、食を通して異国に思いをはせて子どもたちの想像力を高めます。シンプルで、冷やしてもおいしいスペインの家庭料理風。鯛やブリでもおいしくできます。



材料

(10人分)

スマカット・・・40g×10切れ
(軽く塩をふっておく)
トマト水煮缶(ダイスカット)・・・600g
じゃがいも・・・3個
(皮を剥き2cm角に切る)
玉ねぎ・・・2個(1cm角)
ピーマン・・・3個(1cm角)
にんにく・・・2かけ(みじん切り)

オリーブオイル・・・90cc
白ワイン(酒) 150cc
水・・・・・・・・800cc
かつおだしの素10g
塩、こしょう・・・適宜
ローリエ・・・・・・・・2枚
パプリカパウダー小さじ1
*なくてもよい

作り方

- 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、玉ねぎを炒める。透き通ってきたらピーマンを加えて炒める。
- トマト缶と白ワインを加えて少し煮込む。グツグツしたらじゃがいもを加え、水、だしの素、ローリエ、パプリカパウダーを加えてしばらく煮込む。
- 最後にスマを入れて6～7分煮込み、塩、こしょうで味を調整したらできあがり。

トマト、じゃがいも、玉ねぎをベースに、野菜は季節のものをプラスしても。冷めてもおいしいところもうれしいポイント。魚のスープのおいしさに目覚めます。

スマのエンパナーダ

南ヨーロッパ（スペインやポルトガル）の郷土料理。チーズがトロリ、スマがほろり。
これも鯛、ブリに変えてもOK。



材料

スマ……400g
（さいころ状に切る）
餃子の皮60枚
*春巻きの皮10枚で大きく
作ってもOK
玉ねぎ100g
（みじん切り）

（10人分）

レモン汁…30cc
トマトケチャップ…60g
オリーブオイル…30cc
塩……………5g
こしょう…………少々
ピザチーズ……適宜

作り方

- 1.材料を全部ボウルに入れて混ぜる。
- 2.餃子（または春巻き）の皮に包み、ひだを作らずに閉じる。
- 3.180度の油でこんがり揚げる。



包むのに少し手間がかかりますが、春巻きの皮で1人分を大きく作ればそれほどでもありません。ちなみに正式には大きく作ったものをエンパナーダ、一口サイズに作ったものをエンパナティージャと呼び、ともにメインディッシュとして供されます。皮がきつね色になればOK。すぐに揚がります。

スマとろバーグ（スマイルハンバーグ）

まるで牛肉のハンバーグ。



材料

(10人分)

スマカット……………400g
（さいころ状に切る）
細ねぎの小口切り15g
パン粉……………40g
はんぺん……………50g
おろししょうが……小さじ2
塩、こしょう……少々

ごま油……………30cc
しょうゆ……………30cc
みりん……………30cc
酒……………30cc
砂糖……………6g

作り方

1. 材料をボウルに入れて混ぜ、10等分にして俵型にまとめる。
2. フライパンで両面色よく焼き、3分蒸し焼きにする。



全身トロと称されるスマは、大きめのサイコロに切っても混ぜるだけで程よくすり身になります。もちろんはんぺんも手ごねできれいに混ざるので、あまりしっかり混ぜすぎないことがおいしい食感を生むコツです。ハンバーグの種がまるでお肉のよう。ちゃんと味がついているのでソースはなくてもいいですが、しめじなどきのこの和風ソースと組み合わせるのもおすすめです。

スマかつ

子どもたちの大好きなサクサク食感に、「中がフワフワ」は、スマならではの。いわゆる「魚のフライ」のイメージがきっと大きく変わります。鯛、ブリもおいしい。丼、フィッシュバーガーにしても。冷めてもおいしく、米飯・パンどちらにも合います。



材料

スマカット……40g×10切れ
塩、こしょう……少々
薄力粉……54g
卵 (M) ……2個
パン粉……1カップ
揚げ油……適宜

作り方

- 1.スマの水気を拭きとり、塩、こしょうをふっておく。
- 2.①に薄力粉をまぶし、卵、パン粉の順につけ、170℃の油で揚げる。



(10人分)

【タルタルソース】

(材料)

玉ねぎ100g (みじん切り)
*熱湯をくぐらせてサッと火を通す)
ゆで卵2個
マヨネーズ96g
レモン汁10cc *酢でもOK
砂糖3g
塩・こしょう少々

鯛カット、ブリカットでも同様に美味しく作ることができます。

パン粉 (またはタルタルソース) に大葉やパセリのみじん切りを混ぜると色どりが良くなります。タルタルソースを使わない場合はマヨネーズでもOK。

スマのハーブガーリック風味

とても簡単なのにおいしい。サクサクでスパシーな特製の衣がスマのおいしさを包み、お店で販売したくなるようなメニュー。スマはもちろん、鯛やブリでも。



材料

(10人分)

スマカット40g×10切れ
粗挽き黒こしょう適宜
薄力粉……………45g
卵 (M) ……3個

【A】
パン粉……………1カップ
ガーリックパウダー6.2g
マジックソルト……………小さじ2

揚げ油……………適宜

作り方

- 1.スマの切り身に粗挽き黒こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- 2.【A】を合わせて衣を作り、1を卵液をくぐらせてまぶす。
- 3.170℃に予熱した油で揚げ焼きにする。



衣にしっかり味がついているのでそのままおいしく、野菜と一緒にパンにはさんでも。もちろご飯にもとても合う1品です。鯛で作れば子供たちの大好きなあのチキンのよう。ぜひお試しください。

スマとねぎのピリ辛炒め

クセがなくきめ細かな脂の乗った濃厚な旨味が特徴のスマ。サッと炒めたメニューは口の中でほろりとジューシーなおいしさが広がります。



材料

(10人分)

スマダイスカット400g
サラダ油……大さじ3
しめじ………2パック
細ねぎ………1束
(5cm長さに切る)

【A】

味噌………60g
みりん………大さじ4
しょうゆ………小さじ2
砂糖………6g

作り方

1. フライパンにサラダ油を熱し、スマを入れて転がしながら焼く。
2. 焼き色がついたらしめじを加えて炒める。全体に油が回ったら(A)を加えて炒め合わせる。
3. 汁気がなくなったら火を止め、ねぎを加えてさっと炒めたら出来上がり。

七味唐辛子…適宜
*鷹の爪でもよい



米味噌、麦味噌、合わせ味噌…どれを使ってもOK。「サバの味噌煮」が給食の人気メニューであることからわかるとおり、味噌は素材のおいしさを引き出す力に優れているので魚が苦手な子どもも好きになるきっかけになりえます。シンプルにしめじとねぎだけで仕上げました。いろいろアレンジしてみてくださいね。

スマの甘辛揚げ

やみつきになりそうな甘辛だれが濃厚なスマによく合い、おいしさを引き立てます。



材料

スマダイスカット……400g
薄力粉………54g
揚げ油………適宜

(10人分)

【甘辛たれの材料】

しょうゆ……… 150cc
砂糖………45g
はちみつ………55g
サラダ油………24g
白ごま………16g

作り方

1. 甘辛たれの材料を鍋に入れて沸騰させ、バットなどに入れる。
2. スマに薄力粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
3. 揚げたてをそのまますぐに1にくぐらせてできあがり。



鮭とカツオ、両方のおいしさを持つといわれるスマは個性が強いのでこれくらいしっかりしたたれでも負けません。成長期に特に毎日食べたいもののひとつは「ごま」ですが、意外と摂れていないのでこんな形で補うのもおすすめ。

スマ照り焼き・照り焼き丼

半量になるまで煮詰めた照り焼きのたれがポイント。砂糖は一粒も使用せず、素材のおいしさを引き出します。ブリや他の魚の照り焼きでも万能に使えます。米飯と合わせて刻み海苔などと一緒にぜひ丼も。



材料

(10人分)

スマカット40g×10切れ

白ごま・・・16g

ごま油・・・12g

【照り焼きのたれ】

濃口醤油70cc

本みりん180cc

【トッピング】

刻み海苔・・・・・・適宜

おろし大根・・・・・・適宜



作り方

1. 照り焼きのたれを用意する。鍋に醤油とみりんを入れて半量になるまで煮詰めておく。
2. スマカットにたれの半量を絡めておく。
3. フライパンにごま油を熱し、2をたれも一緒に広げて並べ、色艶よく焼く。最後に残りのたれを回し入れ、白ごまを加えて火を止めてできあがり。

魚の体温は住んでいる海の海水温プラス1℃までなので、その脂は人の体内で凝固することのない、体にやさしい脂。たんぱく質を作るアミノ酸スコアが魚はほぼすべてが100点。家庭で魚料理が減っている現代、成長期のすべての子どもたちにぜひ給食で食べさせてあげたいですね。

マダイ・スマを使った 新たな学校給食用献立開発に寄せて

中村和憲（食文化・料理研究家）

「おいしい記憶を子どもたちに」

子どもの頃の給食は大人になっても懐かしく話題にのぼるもの。人の味覚は10歳くらいまでに基本形が完成するといわれ、この頃の子どもたちの舌は時に奇跡のような記憶力を持っています。学校給食は「ふるさとのおいしい記憶」を「すべての子どもたちに」叶えてくれる素晴らしい食卓。しかも、友だち、先生と一緒に楽しく食べる時間はおいしさを何倍にもしてくれます。

現代は食べ物が口に届くまでの物語が見えにくい時代ですが、人は脳でも食べる、つまりストーリーを知ることは五感を高め、子どもたちの豊かな想像力も育みます。天然魚、養殖魚それぞれに水産業の魅力がいっぱい。暑い日も寒い日も海に出て、時に厳しい自然と向き合い共存しながら頑張る漁師さんたち。毎日餌をあげなければ養殖魚は育ちません。また、たとえばスマは出荷前に傷がつかないように1尾ずつ丁寧に釣り上げるなど、その一つ一つが「愛媛で、愛情をこめて大切に育てられた『愛育フィッシュ』』と呼ばれる所以なのです。

なお、各メニューのレシピは極力シンプルに、を心掛けました。先生方のアイデアでぜひさらにオリジナルレシピにいただければ幸いです。ふだんは食材費的になかなか提供する機会の少ない、いわば高級魚ですが、大人が「子どもたちの未来のために」つながり応援しあって、今の子どもたちが大人になったとき、「2020年、いろんなことがあったけれど、あの年は給食に鯛やブリやスマがよく出て豪華だったよね。」と、いつかそんな懐かしい思い出になりますように。子どもたちは大きくなってこれからの人生で数えきれない人と出会います。そのとき、自分のふるさとを、原風景である学校での楽しい思い出とともに語れることは、1人ひとりの人生の肯定感につながると信じ、それを心から願っています。





【制作・著作】
愛媛県農林水産部水産局漁政課

【レシピ監修：中村和憲(食文化・料理研究家)】