



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



私たちは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

発行：蒲郡信用金庫
監修：蒲郡市健康推進課
協力：蒲郡市
蒲郡商工会議所
蒲郡市観光協会
がまごおり若旦那's
印刷・デザイン：有限会社蒲郡印刷所

お問い合わせ先：蒲郡市健康推進課(保健センター)
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト
TEL:0533-67-1151

Nigisu



Gasu
ebi



キッチン GAMA “魚レシピ集”

Kitchen GAMA Fish Recipe collection

深海魚料理を家庭で楽しむ



Kinme



たべたくん



Tako



Mehikari



がまごおりじなる

＼地魚を食べて健康に！／

深海魚をもっと 身近なものに！



Tako 蒲郡市は蒲郡・三谷の2漁業協同組合を中心に、三河湾・伊勢湾・渥美外海の広大な漁場で古くから水産業が盛んな地域です。特に、蒲郡市には愛知県内で唯一、深海で専門に漁をする「沖合底引き網」漁船があり、『深海魚のまち』としても有名で、愛知県産メヒカリの概ね9割は蒲郡市に水揚げされます。

深海魚は深海の水圧に耐えるため、またあまり動かないために、脂の乗りがよく、大変美味しいことが知られています。特に三河湾の豊富な栄養が流れ込む三河湾沖の深海は、全国有数の恵まれた漁場と言われています。そのため、蒲郡で水揚げされる深海魚はとて美味しいです。

今回は、そんな地元が誇る『深海魚』を使った料理を家庭で楽しんでもらおうと蒲郡信用金庫と蒲郡市健康政策全庁の推進プロジェクトがタッグを組んで関係機関の協力のもとレシピ集を作成しました。

レシピ案は平成30年度に蒲郡信用金庫主催により開催された、蒲郡市で水揚げされる深海魚に注目し、がまごおり若旦那'sプロデュース「どうめ～深海魚10選」掲載の深海魚を題材とした「学生アイデア料理コンテスト」の応募作品のアイデアを活用し、集まった約700点のレシピの中から“家庭で手軽に作れる魚レシピ”として健康推進課 管理栄養士が監修しました。

内容は家庭で作りやすいことを前提に、学生からの投稿が多かった人気メニュー、郷土料理、蒲郡みかんとのコラボしたものなど子どもから大人まで深海魚を美味しく食べられる料理を集め、他機関と連携して今回16種類のレシピが完成しました。

是非、本レシピをきっかけに蒲郡の誇る『深海魚』をご家庭で楽しんでいただければ幸いです。

令和3年12月

Mehikari

Kinme

Nigisu



Contents 目次

- 1 本レシピ紹介
- 2 目次
- 3 どうめ～深海魚10選!について

Recipe レシピ

メヒカリ編

- 4 メヒカリの南蛮漬けみかん風味
- 5 メヒカリの甘酢あんかけ

ニギス編

- 6 ニギスの団子汁
- 7 ニギスのフライ
- 7 ニギスの梅しそ巻き焼き
- 8 ニギスの梅しそ春巻き
- 8 ニギスののりチーズ春巻き

キンメダイ編

- 9 ～蒲郡みかん香る～キンメダイの炊き込みご飯
- 10 キンメダイのホイル焼き

ガスエビ編

- 11 ガスエビのエビカツ

タコ編

- 12 シンプルタコ飯
- 13 タコのみかんマリネ
- 14 タコdeガパオライス
- 15 タコのコンソメ炒め

深海魚コラボ編

- 16 海鮮のアヒージョ
- 17 アクアパッツァ

- 18 キッチンGAMAについて

がまごおり若旦那's プロデュース

蒲郡のどうめ～さかな総選挙

がまごおり

魚にうるさい蒲郡市民が選んだ

どうめ 深海魚10選!



市外の方に是非食べてもらいたい
深海魚を蒲郡市民に投票して
いただきました。
市内の宿泊施設・飲食店・お土産屋
などで是非ご賞味ください。

【メヒカリ】
しつかりと脂が乗り、
白身で骨が柔らかい。

【タコ】
深海のタコはいつて
も旬。柔らかい食感。

【ワガ】
縁起の良い魚で煮物、
焼き物などに。

【ムツ】
白ムツ、黒ムツ、赤ムツ
など脂が乗って旨い魚。

【アカザエビ】
甘みが強く、ねっとりとし
た食感。清涼のアミノ酸。

【フグ】
刺身、唐揚げ、干物、鍋
など何にしても旨い。

【ニギス】
深い旨みとさっぱり
とした味わい。

【金目鯛】
大きいほど脂が乗って
きます。煮つけは王道。

【タカアシガニ】
世界最大のかに。夢の
食べがた「かぶりつき」。

【ガスエビ】
別名「ひげながエビ」。
刺身がおすすぬ。



蒲郡漁協で水揚げされる約30種の深海魚から、市内の水産関係者、宿泊施設、飲食業者などで魚種を絞り込み、1,675名の蒲郡市民に投票していただき、上位10種を選びました。

試食会にてNo.1人気だった料理です!



メヒカリの南蛮漬けみかん風味



メヒカリ

材料	2人分
メヒカリ	10匹
片栗粉(小麦粉でも可)	適宜
揚げ油	適宜
玉ねぎ	中1/4個(50g)
にんじん	中1/5本(30g)
ピーマン	1個(40g)
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みかん果汁	大さじ3
みかん果肉	1個分

- 作り方
- 調味料を大きめのバット(耐熱容器)に入れて合わせておく。
 - 玉ねぎは薄切り、にんじん、ピーマンは千切りにして①に加える。
 - メヒカリは下処理をする。(頭、内臓、ウロコを取り除く。)キッチンペーパーで水気をとる。
 - メヒカリに片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。キツネ色に揚がったら油を切り、熱いうちに②へ入れる。
 - 全体に味がなじんだら(最低1時間置くとよい)みかん果肉を加え、器に盛りつける。

※市販のメヒカリのから揚げを使っても◎



メヒカリの甘酢あんかけ

メヒカリ



材料	2人分
メヒカリ	10匹
片栗粉(小麦粉でも可)	適量
揚げ油	適宜
玉ねぎ	1/4個 (50g)
にんじん	中1/10本(15g)
ピーマン	1/2個(20g)
しいたけ	2枚(20g)
油	大さじ 1/2
ケチャップ	大さじ1.5
酢	大さじ1.5
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	小さじ1
水	50ml

- 作り方**
- メヒカリは下処理をする。(頭、内蔵、ウロコを取り除く。)キッチンペーパーで水気をとる。
 - メヒカリに片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。きつね色になったら油を切って皿にのせる。
 - 玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは千切り、しいたけは石づきを取って薄切りにする。
 - フライパンに油をひき、玉ねぎ、にんじんを炒める。玉ねぎが透き通ってきたらピーマン、しいたけを加える。全体に火が通ったら調味料を一度に加える。煮立ってきたら弱火にしてとろみがつくまで煮る(1~2分ほど)。
 - できた甘酢あんをメヒカリにかける。

※市販のメヒカリのから揚げを使っても◎



ニギスの団子汁

ニギス1匹の目安
35g(可食部19g)



ニギス

材料	4人分
ニギス	8匹(正味150g程度)
みそ	小さじ1/2
しょうが(すりおろす)	1/2かけ
にんじん	中1/10本(15g)
里芋	中1/3個(15g)
青ねぎ	10g
白菜	100g
小松菜	50g
だし汁	600cc
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
しょうが汁	小さじ1/2

- 作り方**
- ニギスを3枚におろし、包丁でたたく。(またはフードプロセッサーですり身にする。)
 - 1にみそとおろししょうがを加えて練り混ぜる。
 - にんじんと里芋は小さめの短冊切り、青ねぎは小口切りにして2に混ぜ合わせる。
 - 3を8等分して、団子状にまとめる。(スプーンですくっても良い。)
 - 鍋にだし汁を入れて火にかけ、4を加える。さらに1~2cm幅に切った白菜と小松菜を入れてひと煮たちさせたらアクを取り、調味料を加える。
 - 材料に火が通ったら汁椀に盛りつける。

※市販のニギス団子を使っても◎

これぞ蒲郡で王道の”白身魚フライ”!

ニギスのフライ



材料 4枚分(2人分)

ニギス*	4匹	小麦粉	適量
塩・コショウ	少々	パン粉	適量
卵	1個	揚げ油	適量

※ニギスの開きを使っても◎

作り方

- 1 ニギスは開いて塩コショウをしておく。
- 2 ①に衣付けする。薄力粉、とき卵、パン粉の順につける。
- 3 170℃の油でキツネ色に揚げる。
- 4 油を切ったら、皿に盛りつける。ソースを添える。

【おすすめのソース★】

らっきょうオーロラソースの作り方
刻んだらっきょう4コとマヨネーズ、ケチャップ各大きじ1を混ぜる。

大人向けに、揚げ物でもサッパリとした味が楽しめます

ニギスの梅しそ春巻き



材料 2本分

ニギス*	4匹	コショウ	少々
大葉	4枚	揚げ油	適量
梅干し又はねり梅	10g	春巻きの皮	2枚
		水溶性小麦粉	適量

※ニギスの開きを使っても◎

作り方

- 1 ニギスは開いて尾びれ、背びれを取り除き、半分に切って、コショウを軽くしておく。
- 2 大葉は洗って水気をふきとり、縦半分に切る。
- 3 梅干しは種をのぞき、包丁でたたいてペースト状にして2等分にする。
- 4 春巻きの皮に①②③を乗せ、巻く。巻き終わりは水溶性小麦粉でとめる。もう1本も同様に作る。
- 5 170℃の油でキツネ色になるまで揚げる。(もしくは、多めの油で揚げ焼きにする。)
- 6 余分な油を切り、皿に盛りつける。

お酒のおつまみとしても合います

ニギスの梅しそ巻き焼き



材料 4串分(2人分)

ニギス*	4匹	塩・コショウ	少々
大葉	4枚	油	大きじ1/2
ねり梅	小さじ2		

※ニギスの開きを使っても◎

作り方

- 1 ニギスは開いて塩コショウを軽くしておく。
- 2 大葉は洗って水気をふきとる。
- 3 ①の上に②とねり梅を乗せる。ねり梅は薄くのぼす。端から巻き、巻き終わりを爪楊枝で止める。
- 4 フライパンに油をひき、全体に火を通すように、時々転がしながら焼く。焼けたら皿に盛りつける。

魚が苦手な子でも食べやすい料理です

ニギスののりチーズ春巻き



材料 2本分

ニギス*	4匹	塩・コショウ	少々
焼のり	1/2枚	揚げ油	適量
スライスチーズ	20g	春巻きの皮	2枚
		水溶性小麦粉	適量

※ニギスの開きを使っても◎

作り方

- 1 のり、チーズを2等分にする。
- 2 ニギスは開いて尾びれ、背びれを取り除き、半分に切って、塩、コショウをする。
- 3 春巻きの皮にのり、ニギス、チーズの順に乗せ、巻く。巻き終わりは水溶性小麦粉でとめる。もう1本も同様に作る。
- 4 170℃の油でキツネ色になるまで揚げる。(もしくは、多めの油で揚げ焼きにする。)
- 5 余分な油を切り、皿に盛りつける。

～蒲郡みかん香る～キンメダイの炊き込みごはん



キンメダイ

材料 4人分

米	2合
キンメダイ	1尾
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
蒲郡みかんの果汁 (又はみかん100%ジュース)	200cc程度
水	220cc程度
にんじん	中1/5本(30g)
しいたけ	3枚(30g)
アスパラガス	20g
あらびき黒コショウ	少々
あればみかんの皮	

作り方

- キンメダイは塩焼きにする。
- 米はといで、ひたひたの水につけておく(30分～1時間)。
- にんじん、しいたけは粗みじん切りにする。アスパラガスは薄めの斜め切りにしておく。
- 2の米を炊飯器に入れ、酒と塩を加え、果汁+水を2合の線に合わせる。均一になるよう混ぜる。
- 4の上になんじんとしいたけ、塩焼きにしたキンメダイを乗せて炊く。
- 炊き上がったらアスパラを加えて蒸らし、キンメダイの頭や骨等を取り除き全体をさっくりと混ぜ合わせて器に盛り(写真は俵型に型抜き)、黒コショウ、細切りにしたみかんの皮を乗せる。

キンメダイのホイル焼き



キンメダイ

材料 2人分

キンメダイ*	2切れ
えのきたけ	50g
にんじん	中1/5本(30g)
ピーマン	1個(40g)
玉ねぎ	中1/2個(100g)
塩	少々
酒	大さじ1
バター	10g
ポン酢	適宜
アルミホイル約30cm	2枚

※キンメダイの代わりにムツを使っても◎

作り方

- キンメダイは塩をふり、しばらく置く。表面の水気をペーパーで拭き取る。
- えのきたけは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに分ける。にんじんは千切り、ピーマンは7mm～1cm幅の細切り、玉ねぎは輪切りにする。
- アルミホイルの上に、輪切りにした玉ねぎ、魚、えのきたけ、にんじん、ピーマンを乗せる。上から酒を振りかけ、バターを乗せる。すき間がないようにアルミホイルを閉じる。
- フライパンに1cmほど水を入れて(アルミホイルの閉じ目が浸らないように注意)フタをし、強めの中火にかける。水が沸騰したら弱火にし10～15分加熱する。(ホイルを開けてみて、キンメダイや人参に火が通っていればOK)
- 皿にのせる。食べる時にポン酢をかける。(レモン汁やしょうゆでも◎)

プリプリなガスエビの身は食べごたえ抜群!!



ガスエビのエビカツ



材料 2人分

ガスエビ	正味150g
はんぺん	50g
薄力粉	大さじ1
塩	小さじ1/4
コショウ	少々
パン粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- 1 ガスエビは頭・殻・尾を取りのぞいて半量をつぶし、残り半分を1cm位のぶつ切りにする。
- 2 ボウルに①はんぺん、薄力粉、塩、コショウを入れ、はんぺんをつぶしながら粘り気が出るまでこねる。
- 3 ②を2等分して、それぞれ小判型にし、周りにパン粉をまぶして多めの油で揚げ焼きにする。キツネ色になったら油を切って皿に盛りつける。

アレンジ☆ エビバーガー

ハンバーガーバンズ
レタス
マヨネーズ
トマトケチャップ

- 4 上記③で、バンズに合わせた大きさ・形に成型する。レタス・オーロラソース(マヨネーズとトマトケチャップを混ぜ合わせたもの)といっしょにバンズにはさむ。

シンプルだからこそ素材の味を楽しめる



シンプルタコ飯



材料 4人分

米	2合
タコ	200g
しょうが	1かけ
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2

作り方

- 1 米は洗って30分ほど水に浸してザルにあげておく。
- 2 タコは一口大に切る。
- 3 しょうがは千切りにする。
- 4 炊飯器に①と調味料Aを入れ、水を2合の目盛に合わせて入れて、均一になるように混ぜる。その上にタコとしょうがをのせて炊飯する。
- 5 炊き上がったら、しゃもじで全体をさっくりと混ぜ合わせて茶碗に盛りつける。

タコ

ガスエビ

タコのみかんマリネ



材料 2人分

ゆでタコ	150g
玉ねぎ	中1/4個(50g)
蒲郡みかん	1個
オリーブオイル	大さじ2
みかん果汁	大さじ2
酢	大さじ2
塩	小さじ1/4
砂糖 (みかんの味によって調整)	小さじ1/2
コショウ	少々
あれば白ワイン	大さじ1/2

あればイタリアンパセリまたはバジル 少々

作り方

- 1 タコは3~5mmのそぎ切りにする。玉ねぎは薄切りにする。みかんは実を取り出し、大きめにちぎる。
- 2 大きめのボウルに調味料を入れ混ぜ合わせておく。
- 3 2に1を加え、和える。ラップを材料に密着させるようにしてかけ、味がなじむまでしばらく置いておく。
- 4 器に盛り、イタリアンパセリ(またはバジル)を飾る。

タコ de ガパオライス



材料 2人分

タコ	150g
玉ねぎ	中1/2個(100g)
パプリカ	50g
バジル(生)	10枚程度
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
お好みで一味唐辛子	少々
油	小さじ2
卵(目玉焼きにする)	2個
バジル(生・飾り用)	適宜
ごはん	2膳分

作り方

- 1 タコは粗めのみじん切りにする。
- 2 玉ねぎ、パプリカも粗みじん切りにする。
- 3 調味料を合わせておく。
- 4 フライパンに油をひき、1を炒める。タコに軽く火が通ったら2を加えてさらに炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、調味料を回しかける。
- 5 水気がとび全体に味がなじんだらバジルをちぎって加え、ざっと混ぜて火を止める。
- 6 ごはんを器に盛り、5をかけ、目玉焼きと飾り用のバジルをのせる。

タコのコンソメ炒め



材料 2人分

ゆでタコ	100g
じゃがいも	1個(100g)
ブロッコリー	50g
オリーブオイル	大さじ1
コンソメ 顆粒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
コショウ	適宜
お好みでおろしにんにく	少々

作り方

- 1 タコは一口大に切る。
- 2 じゃがいもは皮をむいて、タコと同じくらいの大きさに切り、ラップに包みレンジ600Wで3分程度*加熱する。(竹串がすっと刺さるくらい。)
- 3 ブロッコリーは小房に分けて、ラップに包みレンジ600Wで1分30秒*加熱する。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れ、強めの中火で **1** **2** **3** を炒め、調味料(お好みでおろしにんにく)を加えて全体に絡め、炒め合わせ、器に盛りつける。

*レンジ加熱時間は材料の量によって加減するように

海鮮のアヒージョ



材料 2人分

お好みの魚介類 合わせて150g (タコ、メヒカリ、ガスエビなど)	
マッシュルーム	50g
エリンギ	50g
ズッキーニ	50g
ミニトマト	6個
オリーブオイル	1/2カップ
にんにく	1片
赤唐辛子	1本
塩	小さじ1/2

★パケットと一緒に食べても◎

作り方

- 1 にんにくは粗みじん切りにする。
- 2 魚介類は一口大に切る。きのこは石づきを取り食べやすい大きさに切る。ズッキーニは7mm厚さの半月切りにする。ミニトマトは爪楊枝で表面にいくつか穴をあけておく。
- 3 小さめの鍋にオリーブオイルと**1**を入れて弱火にかける。
- 4 にんにくの香りがたってきたら種を取った赤唐辛子と**2**を加え、オイルの中で煮る。
- 5 きのこのかさか減り、魚介類に火が通ったら塩で味を調える。

入れる材料色々!野菜と魚のイタリアン

アクアパッツア(メイン:ワガ、キンメダイなど)



材料 3~4人分

メインの白身魚(ワガ、キンメダイ)	1匹
アサリ(砂だしたしたもの)	150g
マッシュルーム	50g
エリンギ	50g
ミニトマト	8個
アスパラガス	50g
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	大さじ2
水	100ml
塩コショウ	少々

作り方

- 1 魚は内臓を取り出し塩をふって5分ほどおく。ペーパータオルで水分を拭き取っておく。
- 2 にんにくはみじん切りにする。ミニトマトは洗ってヘタを取る。きのこ類は食べやすい大きさに切る。アスパラガスは固い部分を除き、5cm長さに切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルと1を入れて中火にかける。途中で裏返し、両面を焼く。
- 4 弱火にしてにんにくを加える。香りが立ってきたらアサリ、きのこ類、白ワイン、水を加え、中火にする。
- 5 ふつふつとしてきたら蓋をして弱火で5分ほど蒸す。途中でミニトマト、アスパラガスを加え、塩コショウで味を調える。

キッチンGAMAについて



チエツク!!

蒲郡市食育推進計画
マスコットキャラクター
たべたくん

本レシピは蒲郡市おすすめレシピ集“キッチンGAMA”にて発信しております。キッチンGAMAでは魚レシピの他にも子どもから大人向けの様々なレシピをご紹介します。

キッチン GAMA



蒲郡市健康推進課(保健センター)
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

お問合せ TEL 0533-67-1151



蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクトとは

健康がまごおり21
第2次計画の
健康づくりの施策として、
市役所職員で組織し、
5つのテーマに基づいて
活動を行っています。

