

有明海の二枚貝を活かした レシピコンクール(H28.7.17)

二次審査参加者 レシピ集



※本事業は公益信託大成建設自然・歴史環境基金の支援を受け実施いたしております。

共催 NPO 法人有明海再生機構 NPO 法人有明海ぐるりんネット

このレシピ集の出版物等への著作権は主催者に帰属いたします。

応募番号01（優秀賞受賞）

あさりのカラフルワイン蒸（T・M）



PRポイント

貝をおしゃれに野菜とともに

ファミリーで食卓へ、手軽に食べてほしい

材料名	目安の分量		作り方
	1人分	4人分	
殻付きあさり	1C	4C	①バターでニンニクを香よく炒める。 ②あさりを加え炒め白ワイン（大匙4）をふってアルコールを飛ばす。 ③トマト、きゅうり、レモン、白ワインを加えて塩・コショウを入れ、ふたをして蒸し煮する。 ④最後に(青味)パセリ等を散らす。
バター	10g	40g	
にんにく（みじん切り）	0.5片	2片	
白ワイン（酒でも可）	大匙0.5	大匙2	
白ワイン	1/8C	1/2C	
レモン薄切り （いちょう切り）	1.5枚	6枚	
トマト（ざく切り）	1/4玉	1玉	
きゅうり（輪切り）	1/4本	1本	
塩・コショウ	適量	適量	
パセリ	適量	適量	

応募番号02（優秀賞受賞）

けーまかキャーのキッシュ（C・K）



PRポイント

あさりのおいしさがギュッと詰まったキッシュです。具には佐賀産のノリ、レンコン、麦味噌が入ってます。簡単に餃子の皮を使ったり、ミキサーで時短に作れます。

材料名	目安の分量		作り方
	1人分	4人分	
卵	1/4 個	1 個	①レンコンは茹でて1 cm角に切っておく。 ②豆乳、卵、味噌をミキサーで混ぜる。 ③あおさは水で戻し、ざるに上げる。 ④あさりはしお、酒をふって蒸しておく。 ⑤汁と貝に分け、貝から身を取りおく。 ⑥小さな型（or ココット型）に油を塗り、餃子の皮を敷く。 ⑦⑤にレンコン、あおさ、あさりの身、汁、ちぎったスライスチーズを入れ②を八分目まで入れる。 ⑧ミニトマトを上のにのせ、飾りの貝殻半分をのせオープン160℃で20分ぐらい焼く。
豆乳	25 cc	100 cc	
殻付きあさり	50g	200g	
餃子の皮	2 枚	8 枚	
あおさ（乾）	0.25g	1 g	
麦みそ	1.25g	5g	
レンコン	5g	20g	
スライスチーズ	1/2 枚	2 枚	
ミニトマト	1/2 個	2 個	
酒	20 cc	80 cc	
しお	少々	少々	

応募番号03

赤貝とポテトの味噌マヨネーズ焼き（T・K）



PR ポイント

有明海でとれる赤貝と白石町でとれる玉ねぎの佐賀の食材を使った料理です。

ソースには発酵食品であり相性のよいみそとヨーグルトとマヨネーズを合わせています。ヨーグルトが入ることにより、口当たりもさっぱりと重くなく、またポテトが入ることで子供達も食べてくれます。家庭でふっとアイデアが浮かび初めて作りました。学校給食で提供できればと思っています。

材料名	目安の分量		作り方
	1人分	4人分	
赤貝（殻付き）	60g	240g	①赤貝は殻のついたままこすり合わせよく洗う。 ②洗った赤貝はフライパンでからいりをし、酒をふり、さらにからいりをし、貝の口が開いたら火を止め殻から赤貝をはずす。 ③ピーマンは千切り、ジャガイモはいちょう切りにしそれぞれ茹でておく。 ④玉ねぎは千切りにしておく。 ⑤フライパンをよく熱し、オリーブオイルを入れ玉ねぎをよく炒め、しんなりしたら赤貝を加え調味する。 ⑥⑤の中に③を加え A の食材を合わせておいたソースを加え、よく混ぜ合わせる。 ⑦深型アルミカップに⑥を入れ上からシュレッドチーズをかけオーブンで焦げ目がつくくらいまで焼く。
酒	5g	20g	
玉ねぎ	10g	40g	
ピーマン	5g	40g	
ジャガイモ	50g	200g	
塩	0.2g	0.8g	
コショウ	0.05g	0.2g	
オリーブオイル	0.5g	2g	
A（・）			
・マヨネーズ	10g	40g	
・米みそ	3.5g	14g	
・プレーンヨーグルト	3g	12g	
・三温糖	0.3g	1.2g	
・みりん	0.5g	2g	
シュレッドチーズ	10g	40g	
深型アルミカップ	1 枚	4 枚	

応募番号04（アイデア賞受賞）

佐賀の特産を使った和風ボンゴレパスタ（M・E：学生）



PRポイント

有明海のおさりと佐賀県の特産である玉ねぎとノリを使用して和風な味付けで仕上げました。

材料名	目安の分量		作り方
	1人分	4人分	
あさり	150g	600g	①3%の塩水にあさりをつけて塩抜きをする。 ②唐辛子は種を抜いて輪切りにする。 ③オリーブ油で唐辛子を色が変わるまで炒めて香りを出す。 ④③の鍋にあさりを入れて酒で貝が開くまで蒸す。 ⑤貝が開いたらざるとボールを使ってソースと貝を分ける。 ⑥ソースはリードを使って濾す。 ⑦玉ねぎはくし形に水菜は5cmの長さに切る。 ⑧ソースを鍋に戻して玉ねぎで炒める。玉ねぎが透明になったら水菜を入れて軽く炒める。 ⑨⑧に醤油とみりんを少し濃いめに味をつけて少し蒸す。 ⑩パスタを10%の塩を入れた沸騰した湯で固めにゆでる。ゆであがったらざるに上げる。 ⑪⑨にあさりとパスタを入れてソースを含ませる。
オリーブ油	50cc	200cc	
唐辛子	1/4本	1本	
玉ねぎ	150g	600g	
水菜	100g	400g	
パスタ	90g	360g	
酒	12.5cc	50cc	
醤油	37cc	150cc	
みりん	7.5cc	30cc	
刻みノリ	1g	4g	

応募番号05（審査員特別賞受賞）

佐賀県食材を使った洋風そうめん（M・S&T・N：学生）



PRポイント

夏に余りがちなそうめんと佐賀県の特産物を使用し、
手軽に作ることができます。

材料名	目安の分量		作り方
	1人分	4人分	
そうめん	60g	240g	（下準備）あさを50℃のぬるま湯に入れ殻どうしをこすり合わせるように洗い、10分つけておく。アスパラガスは根元を切り、皮をむく。沸騰したお湯で2分間茹でる。 ①アスパラガスを3cm台にカットし、玉ねぎは千切りにする。 ②熱したフライパンにオリーブオイルを入れニンニク、玉ねぎ、アスパラガスの順番に炒める。 ③あさを②に入れ貝が開くまで炒め、開いたら調味料を入れる。 ④別の鍋でそうめんを45秒ゆでざるで水を切りフライパンに入れる。 ⑤痛めた野菜と茹でたそうめんを混ぜ合わせる。 ⑥さらに盛り付けたら完成。ポイント：そうめんは水分を吸収するので茹ですぎず、炒めすぎないこと。
アスパラガス	1本	4本	
玉ねぎ	1/4玉	1玉	
あさり	70g	280g	
オリーブオイル	小匙1	大匙1	
ニンニク（チューブ）	2g	8g	
水	20g	80g	
白だし	10g	40g	
薄口しょうゆ	2g	10g	
七味	適量	適量	

応募番号06

あさりぎょうざ (M・N：学生)



PRポイント

あさりを一度酒蒸しすることであさりのくささを出してにおいが増すようにしたこと。
あんに酒蒸しのだしを加えたこと。

材料名	目安の分量		作り方
	1人分	4人分	
有明海産あさり	20g	80g	①あさを洗い、砂抜きをする。キャベツは茹でる。 ②①のあさをサラダ油とにんにくで炒め、酒を入れて酒蒸しにする。 ③キャベツとニラをみじん切りにし、塩を振ってしばらく置く。 ④③に豚ひき肉、しょうゆ、みりん、しょうが、塩こしょうを加えて練る。 ⑤ぎょうざの皮に④のあんと②のあさりのむき身を包む。 ⑥油といっしょにフライパンで熱して焼き色を付け、その後水を入れて蒸し焼きにする。ふたを開けてパリッとさせたら皿に移す。 ⑦醤油、酢、砂糖を混ぜてたれを作る。
ぎょうざの皮	5枚	20枚	
キャベツ	20g	80g	
ニラ	10g	40g	
豚ひき肉	20g	80g	
しょうが	0.5g	2g	
にんにく	0.5g	2g	
酒	70g	100g	
醤油	少々	小匙2	
みりん	少々	小匙1	
塩こしょう	少々	少々	
油	大匙1	大匙2	
醤油	大匙1	大匙2	
酢	小匙1	小匙2	
砂糖	小匙1	小匙2	

応募番号07

サルボウぎょうざ（N・S：学生）



PRポイント

サルボウのうまみたっぷりの餃子です。

中華のイメージがある餃子にチーズとトマトを加え、
洋風にしてみました。

材料名	目安の分量		作り方
	1人分	4人分	
サルボウ	62 g	250g	①サルボウの酒蒸しを作り、殻から身を取り、冷やしておく。 ②ボールに豚ひき肉、キャベツ、コンソメ（顆粒）、しょうゆ、トマトを入れてこねる。 ③サルボウを②のボールに入れよく混ぜる。 ④チーズを5mmの角切りにする。 ⑤ぎょうざの皮であんとチーズを一緒に包む。 ⑥ぎょうざを焼く。
酒	適量	適量	
豚ひき肉	45g	180g	
千切りキャベツ （サラダ用）	10g	40g	
プロセスチーズ	1/2 個	2 個	
コンソメ（顆粒）	1g	4g	
醤油	少々	少々	
ミニトマト	1 個	4 個	
	(10～15g)	(40～60g)	
ぎょうざの皮（大判）	7 枚	28 枚	
油	適量	適量	

応募番号08

あさりのトマトクリームコロッケ（A・H：学生）



PRポイント

あさりとはトマトと相性がよく、トマトのビタミンCがあさりに含まれる鉄分の吸収を助けます。また、あさはだしがよく出るため、そのだしを何とかうまく利用してあさりのうまみを逃さず味わえる料理はスープ以外にないかと考え、うまみを凝縮したクリームコロッケを作りました。

材料名	目安の分量		作り方
	1人分	4人分	
あさり	50g	200g	①ボウルに水と塩を少々（分量外）をいれその中にあさりを入れて2～3時間おき、砂抜きをする。 ②砂抜きが終わったら、あさりの殻と殻をこする併せて洗う。 ③玉ねぎはみじん切りにする。 ④フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、にんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒め、香りがしてきたら玉ねぎを加えてしんなりするまで弱火～中火で焦げないように炒める。 ⑤玉ねぎがしんなりしてきたら、トマト缶（固形とジュース）と水を入れ②のあさりも加えて弱火～中火で10分程度煮込む。 ⑥10分後、あさが開いているのを確認して取り出し、さらに10分煮詰める。あさは身から外しておく。 ⑦少しとろみがつく位に煮詰まったら、コンソメ、砂糖を入れて溶かす。
玉ねぎ	17.5g	70g	
ニンニク（チューブ）	0.2g	0.8g	
トマト缶（固形）	20g	80g	
トマト缶（ジュース）	40g	160g	
水	30g	120g	
砂糖	2g	8g	
コンソメ	0.2g	0.8g	⑧火を弱火にし、牛乳Aを加えて⑥のあさりの身を戻す。味を調えて火を止める。 ⑨別のフライパンにバターを入れて溶かし、溶けたら小麦粉を2～3回に分けて加え、だまにならないように炒める。 ⑩プツプツしてきたら、牛乳Bを少しずつ加えてのばし、⑧のトマトソースをゆっくり加えながらよくかき混ぜて煮込む。 ⑪⑩をバットなどに流し入れ、粗熱が取れたらラップをして冷蔵庫（冷凍庫）でしっかり冷やす。 ⑫8等分にして俵型にまるめ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。 ⑬フライパンに1cm深さ程度にサラダ油を熱し（160℃程度）⑫を入れて両面がこんがりきつね色になるまで焼く。
牛乳④	40g	160g	
オリーブオイル	1g	4g	
バター	5g	20g	
小麦粉	5g	20g	
牛乳⑥	6g	24g	
油	適量	適量	
ミニトマト	2個	8個	
レタス	20g	80g	

- ⑧火を弱火にし、牛乳Aを加えて⑥のあさりの身を戻す。味を調えて火を止める。
- ⑨別のフライパンにバターを入れて溶かし、溶けたら小麦粉を2～3回に分けて加え、だまにならないように炒める。
- ⑩プツプツしてきたら、牛乳Bを少しずつ加えてのばし、⑧のトマトソースをゆっくり加えながらよくかき混ぜて煮込む。
- ⑪⑩をバットなどに流し入れ、粗熱が取れたらラップをして冷蔵庫（冷凍庫）でしっかり冷やす。
- ⑫8等分にして俵型にまるめ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ⑬フライパンに1cm深さ程度にサラダ油を熱し（160℃程度）⑫を入れて両面がこんがりきつね色になるまで焼く。

応募番号09

ピリ辛！あさりのミルクスープ（S・T：学生）



PR ポイント

あさは良質なタンパク質であり、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、ミネラルなど多くの栄養素を含み、貧血やむくみ、味覚障害の予防に効果があります。どれも不足しがちな栄養素です。あさが苦手という方も、タマネギの甘みと牛乳のコクと、唐辛子のアクセントが食欲をわかせ、食べやすい味です。女性に多い貧血や骨粗しょう症を予防できる効果やビタミン類が多いことから美容にも良いです。あさを食べて女性も男性も健康な日々を送りましょう。

材料名	目安の分量		作り方
	1人分	4人分	
あさり	50g	200g	①あさは砂抜きをする。 ②玉ねぎはみじん切りにする。 ③鍋にバターと玉ねぎを入れ、弱火で焦げないように玉ねぎに火が通るまで炒める。 ④牛乳とあさを鍋に入れる。 ⑤あさりの口がひらくまで煮詰める。（アクを取る） ⑥火を止めて塩・こしょうで味をつける。 ⑦器に入れ唐辛子をまぶす。
玉ねぎ	50g	200g	
バター	6g	24g	
牛乳	180cc	720cc	
唐辛子	適量	適量	
塩・こしょう	適量	適量	

応募番号10

あさりと野菜の味噌炒め（S・C：学生）



PRポイント

家にある野菜で簡単に作れます。

材料名	目安の分量		作り方
	1人分	4人分	
ジャガイモ	90g	360g	①ジャガイモを少し大きめの千切りにして下茹でします。 ②ニンジン、ニラは7cmぐらいに切ります。 ③フライパンに米油を入れあさを炒め、ニンジン、ジャガイモも入れて炒める。 ④ニラも入れて味噌、砂糖で味をつけて出来上がり。
ニンジン	40g	160g	
ニラ	10g	40g	
あさり	40g	160g	
味噌	9g	36g	
砂糖	9g	36g	
米油	2.4g	9.6g	

応募番号 1 1

あさりポテサラ (N・K：学生)



PRポイント

あさをポテトサラダに混ぜることにより新しい食感になります。
ジャガイモには味をつけず、あさり塩っ気を活かしました。

材料名	目安の分量		作り方
	1人分	4人分	
あさり（殻つき）	200g	400g	①あさを3%食塩水で砂抜きをする。 ②ジャガイモは皮をむき1口大に切り、水をひたひたに入れた鍋に入れ火にかける。 ③きゅうりは薄切りに、ニンジンも縦4等分に薄切りにする。（スライサーがあれば便利）薄切りにしたきゅうりとニンジンに塩を振りしばらく置いておく。 ④あさを水洗いし、フライパンに入れ酒蒸しにする。酒蒸したあさりの身を取り出し、さらにフライパンで塩こしょう、しょうゆで炒める。 ⑤ジャガイモが柔らかくなったら湯切りをし、水気を飛ばす。水気を切ったジャガイモを裏ごしする。 ⑥⑤に③をしぼったものと④を入れマヨネーズを味を見ながら和える
ジャガイモ（皮つき）	200g	400g	
ニンジン（皮つき）	25g	100g	
きゅうり（皮つき）	25g	100g	
塩	小匙 1/4	小匙 1	
塩こしょう	少々	少々	
濃口しょうゆ	小匙 1/2	小匙 2	
マヨネーズ	大匙 3/2	大匙 6	

応募番号12

ショウガの千切り貝スープ（Y・H：学生）



PRポイント

水を入れたら冬瓜から甘みが出てきて、二枚貝ととても合います。

材料名	目安の分量		作り方
	1人分	4人分	
あさり（殻つき）	150g	600g	①あさりと冬瓜、バジルをよく洗います。 ②鍋に水を入れ、お湯が沸き出したら冬瓜、ショウガ、塩、調味酒を入れて煮込みます。 ③冬瓜が煮えたら、あさを鍋に入れて、貝の口が開いたら、バジルを入れると出来上がりです。
冬瓜	150g	600g	
ショウガ（千切り）	適量	適量	
バジル	少々	少々	
塩	適量	適量	
料理酒	大匙2	大匙8	
水	500cc	2000cc	

応募番号13（最優秀賞受賞）

有明海のふわふわがんも（A・K：学生）



PRポイント

すり身を加えて、ふわわりとした生地に、サルボウのプリッとした食感がアクセントになっています。

材料名	目安の分量		作り方
	1人分	4人分	
木綿豆腐	100g	400g	①豆腐は布巾に包み、レンジで6分間加熱し水切りをし、白身魚のすり身と一緒にすり鉢で滑らかにする。そこに粉末だしを入れる。 ②サルボウは殻付きを茹で身を取り出す。ニンジンは千切りにしAでサルボウと一緒に煮る。 ③枝豆は皮から取り出す。 ④1. に2. 3を入れゴムベラで混ぜ、8等分にする。 ⑤形を整え 160℃の油でキツネ色になるまで揚げる。 ⑥お皿にがんもを乗せ、パセリを添える。
サルボウ（殻つき）	20g	80g	
白身魚のすり身	25g	100g	
ニンジン	15g	60g	
枝豆（冷凍）	8g	32g	
A（・）	7.5cc	30cc	
・だし汁	1.5g	6g	
・砂糖	1.2g	5g	
・酒	3.7g	15g	
・濃口しょうゆ	0.5g	2g	
粉末だし	適量	適量	
揚げ油	適量	適量	
パセリ	適量	適量	

応募番号14

赤貝のグラタンパイ（A・K：学生）



PRポイント

サクサクのパイの中にトロツとしたホワイトソース
プリツとした赤貝の食感が楽しめます。

材料名	目安の分量		作り方
	1人分	4人分	
バター	9g	36g	①赤貝は茹でて身を取り出す。生地は常温へ、タマネギは薄切り、パセリはみじん切りにする。 ②フライパンにバターを入れ溶けたら赤貝、タマネギを入れ、火が通ったら赤貝だけを取り出して小麦粉を入れ、火から降ろし、牛乳でのばしてホワイトソースを作る。 ③再び火にかけ、とろみが出たら赤貝、パセリを入れ、塩こしょうで調味し、バットに移して冷ます。 ④生地を伸ばして2つに切り、冷ましておいたホワイトソースを包み卵を表面にぬり、200℃のオーブンで15分焼く。
小麦粉	2.3g	9g	
牛乳	62.5cc	250cc	
赤貝	30g	120g	
タマネギ	30g	120g	
パセリ	1g	4g	
塩こしょう	適量	適量	
生地	100g (1 枚)	400g (4 枚)	
卵	適量	適量	