

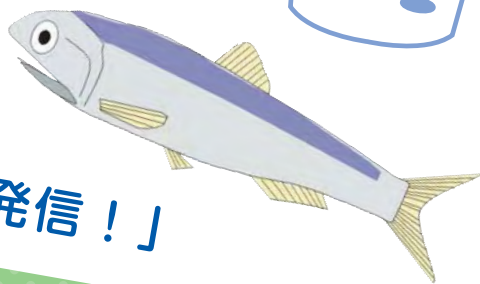


我が家の

イリコ料理 コンテスト



レシピ集



「イリコの本場“香川県”より発信！」



我が家のイリコ料理 コンテストレシピ集 発刊にあたり



平成21年度、香川県内の水産関係団体と行政機関では、「さぬき海の幸（ハマチ・ノリ・イリコ）販売促進実行委員会」を立ち上げ、県産の主要水産物につきまして、県内外での普及啓発、販売促進、販路拡大などの事業に取り組んでまいりました。この「我が家のイリコ料理コンテスト」も、本事業の主要行事として実施いたしました。

イリコは、香川県を代表する特産品であり、郷土料理である「イリコ飯」や讃岐うどんのだしなどに欠かせない食材として、地域に根づいています。しかしながら、広域的な視点で見ると、だし以外の利用は限られており、イリコの消費や利用拡大を図りにくい状況にあります。

そのような中、本コンテストは、家庭料理としてのイリコの新しい食べ方を広く募集し、新鮮で普及性のある調理アイデアを掘り起こすとともに、優れた受賞作品を、「イリコの本場」香川県発の情報として効果的に発信することで、イリコの食材としての価値を高めたいとの思いから、企画・開催したものです。

今回は、「イリコメニュー」と「創作イリコ飯」2つのテーマを設け、県内から広く作品を募集いたしましたところ、合計100点（「イリコメニュー」一般の部26点、学生の部57点、「創作イリコ飯」17点）の応募がありました。

さらに審査会では、香川県高松市 久保料理学院 久保弘子院長先生を審査委員長に迎え、①イリコ食材の活用、②味、おいしさ、③創造性、④普及のしやすさ、⑤応募テーマへの理解、の5項目に重点をおき、作品を選定いたしました。

本レシピ集には特に優秀であった受賞作品12点と、高松市 ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 仁先生、山中美妃子先生（ともに一次審査会審査委員）に、提案いただいたオリジナルの創作イリコ料理と、当委員会の監修のもと受賞作を参考により家庭向けに応用した料理、合計4品を収めております。

今後これらのレシピを、魚食普及や食育推進などさまざまなシーンで活用させていただき、香川県産イリコのイメージアップと利用拡大に努めてまいりたいと考えています。

終わりに、このコンテストに作品を寄せられた多くの皆様方に対し、厚く御礼申し上げますとともに、久保院長をはじめ審査員の方々、ご協力をいただきました各団体、関係各位に心より感謝申し上げます。

平成22年3月

さぬき海の幸（ハマチ・ノリ・イリコ）販売促進実行委員会
会長 服部 郁弘

CONTENTS (目次)

【テーマ1：イリコメニュー 受賞作品 8点】

<学生の部>

優勝	「いりこマフィン」	1
準優勝	「いりこ梅煮のさぬきかき揚げ」	2
優秀賞	「いりこのスティックフライ」	3
優秀賞	「イリコとかぼちゃの煮物」	4

<一般の部>

優勝	「前菜 赤ワインで変わる大羽にぼし(イリコ)」	5
準優勝	「いりことれんこんのハンバーグ」	6
優秀賞	「おしゃれオードブル・大羽にぼし(イリコ)」	7
優秀賞	「いりこのチリソース煮」	8

【テーマ2：創作イリコ飯 受賞作品 4点】

優勝	「イリコのかき揚げ丼」	9
準優勝	「シメスコリィ」	10
優秀賞	「カルシウムたっぷりイリコ味噌」	11
優秀賞	「イリコチャーハン」	12

*イリコ飯とは香川県の郷土料理の一つで、イリコ本体を用いた「炊き込みご飯」または「混ぜご飯」です。鮮魚よりも保存がきくことから、海沿いだけでなく山間部でも広く食べられてきました。コンテストでは、応募テーマに「創作イリコ飯」を設け、イリコを用いた新しいご飯料理を広く募集しました。

【実行委員会が提案する創作イリコ料理 4品】

- 「香川県産イリコを使った新しい家庭料理」
- ～ ご飯&パン どちらにもよくあうイリコ料理 ～
- <創作レシピ（料理研究家提案メニュー） 2品>
- 「鶏肉のオイルイリコソース」、「イリコと豆のスープ」
- <コンテスト受賞作品応用レシピ 2品>
- 「戻しイリコのスティックフライ2種」、「カエリイリコのマフィン」

審査を終えて (コンテスト審査委員長講評)



この度は、「我が家のイリコ料理コンテスト」へ、多数のご応募をいただき、誠にありがとうございました。特に「イリコメニュー」については、学生の方からの出品が多く、若い世代のイリコに対する関心も高いことがうかがえました。

また、和洋中、バラエティーに富んだ作品が数多く寄せられたことから、受賞作品も多彩な内容になりました。

例えば、イリコメニュー学生の部優勝作品、「いりこマフィン」は、丁寧に下処理したイリコを粉にしてスイーツに用いるという、柔軟な発想から生まれた独創的な作品で、お菓子の分野でのイリコ粉末の利用拡大が期待できます。

さらに、イリコメニュー一般の部優勝の「前菜 赤ワインで変わる大羽にぼし」は、ワインとのコラボレーションにより風味豊かな味わいに仕上がっていて、イリコがワールドワイドに活用できる食材であることを、強く印象づけました。

イリコはうま味成分の濃縮された食材であるからこそ、その特徴を最大限に引き出せる、相性のよい食材や調味料、調理法を見極めることが大切です。イリコがその他の食材と調和することにより、料理全体に深みと新鮮さをもたらすことを、受賞作品を通し、ご理解いただけるのではないかと思います。

今回のコンテストが、香川県産イリコの再評価と、魚食全般の普及につながることをお祈りいたします。

平成22年3月

我が家のイリコ料理コンテスト審査委員長（香川県高松市 久保料理学院 院長）
久保 弘子



イリコメニュー 学生の部 優勝



299 kcal
(マフィン1個分)

いりこマフィン

香川県立石田高等学校 笠井麻里百さん

●材料(マフィン6個分)

中羽イリコ	40g
薄力粉	110g
ベーキングパウダー	4g
バター	100g
はちみつ	60g
卵	120g
プロセスチーズ	40g
粉砂糖	4g
塩	少々

●作り方

- ① イリコは頭と腹を除き、フードプロセッサーで粉にする。
- ② バターをポマード状にし、はちみつ、塩を入れる。
- ③ ②に溶き卵を少量ずつ加え、よく混ぜる。
- ④ 薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、さらに①のイリコ粉末を加える。
- ⑤ 適当な大きさにカットしたチーズを入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤の生地を絞り出し袋を使って、マフィン型に入れる。
- ⑦ 予熱をしてから180℃のオーブンで約6分焼く。
- ⑧ 皿に盛り付け、粉砂糖をふりかける。

*焼き時間は型の大きさや、オーブンの状態などにより変わることがあります。



材料(4人分)

イリコ	50g
天ぷら粉	大さじ3
水	大さじ2
青のり(好みにより)	小さじ1/2
揚げ油	適量

*イリコは、中羽程度が適当。
大羽を使う場合は、頭を取り除いて揚げるとよい。

作り方

- ① 天ぷら粉と分量の水を混ぜあわせ、好みに青のり(白ゴマなどでもよい)を加えて衣を作る。
- ② 乾燥したままのイリコを①に加え、衣を全体にからめる。(衣にからめて、30分程度おいてから揚げると、より一層カリカリ感が増す。)
- ③ 揚げ油を170℃くらいに温め、②のイリコを揚げる。
- ④ 3~4分かけて、衣がカラリと揚がってきたら取り出し、油をよくきって出来上がり。

★レシピと写真提供: 香川県漁業協同組合連合会 加工事業部★



イリコメニュー 学生の部 準優勝



374 kcal

いりこ梅煮のさめきかき揚げ

香川県立笠田高等学校 吉田千織さん

●材料(4人分)

大羽イリコ	150g
梅	2個
酒	大さじ3
酢	大さじ5~6
みりん	大さじ2
醤油	大さじ1
天ぷら粉	1カップ
ミズナ	4株
青ネギ	4本
黒豆枝豆(中身・ゆで)	100g
乾しノリ	1枚
小麦粉	適量
ショウガ	適量
スダチ	適量
揚げ油	適量

●作り方

- ① 大羽イリコの頭と腹を取り除き、酒、酢とひたひたの水にひたす。
- ② 梅を適当な大きさにちぎり、①に加えて煮る。
- ③ さらに醤油、みりんを加え、汁気がなく、やわらかくなるまで煮る。
- ④ 5cmに切ったミズナ、小口切りの青ネギ、ゆでた黒豆枝豆を③に混ぜ、ボウルに移して、小麦粉をふり入れる。
- ⑤ 天ぷらの衣と④を混ぜ、大きめに刻んだ乾しノリを入れて揚げる。
- ⑥ 好みでスダチ、おろしショウガ、はじかみショウガなどを添える。



おいしいだしの取り方

イリコの頭と内蔵を取り、水に30分間浸したら1分間沸騰、水に10分~20分間浸す場合は2~3分間、静かに沸騰させてください。みそ汁4人前につき、ひとつまみ(約25~30g)が目安です。





イリコメニュー 学生の部 優秀賞

228 kcal



いりこのスティックフライ

香川県立笠田高等学校 白井美帆さん

●材料(4人分)

中羽イリコ 50尾程度
 とろけるチーズ 20g
 細ネギ 2本
 田楽みそ 大さじ1
 梅 大粒1個
 大葉 8枚
 餃子の皮 24枚
 揚げ油 適量
 <付け合せ>
 レタス 適量
 トマト 適量

●作り方

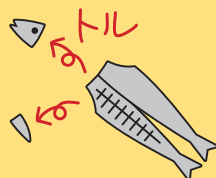
- ① 中羽イリコの頭、腹を取る。
- ② 細ネギを小口切りにする。梅の種を取って、梅肉を8等分する。
- ③ 餃子の皮に、具をそれぞれの組合せでスティック状に巻き、水をつけて止める。
 ・チーズ、イリコ2尾
 ・細ネギ、田楽みそ、イリコ2尾
 ・梅肉、大葉、イリコ2尾
- ④ スティック状にしたものを、油できつね色になるまで揚げ焼きする。
- ⑤ 付け合せのレタス、トマトと盛り付ける。



さらにおいしのだしの取り方



頭を取ってから、骨に沿って縦2つに割り、内臓を取り出してから水に浸すと、澄んだ上品な味に仕上がります。



さらにおいしのだしを取るには、イリコを前の夜から水に浸しておくのがコツです。

(注) 夏場に限り、水に浸したイリコは冷蔵庫に入れてください。





219
kcal



イリコとかぼちゃの煮物

香川県立高松南高等学校 宮脇優希さん

●材料(4人分)

中羽イリコ …………… 50g
 金時ニンジン …………… 1/2本
 カボチャ …………… 1/4個
 タマネギ …………… 中2個
 サヤインゲン …………… 10本
 糸こんにゃく …………… 小1袋
 だし汁 …………… 1ℓ
 塩 …………… 少々
 サラダ油 …………… 大さじ2
 <調味料A>
 酒 …………… 大さじ6
 みりん …………… 大さじ4
 砂糖 …………… 大さじ6
 醤油 …………… 大さじ4

●作り方

- ① カボチャは種とワタをとり、所々皮をそぎ落として、一口大に切り、面取りしておく。中羽イリコは頭と腹を取って、たっぷりの水でだしをとる。タマネギは幅1cmのくし切りに、金時ニンジンは皮をむき、半月切りにする。
- ② サヤインゲンは軸側を少し切り落とし塩ゆでし、長さ2cmに切り、糸こんにゃくは水気を切って、食べやすい長さに切る。これらを鍋にたっぷりの水とともに入れ、煮立ったら1分ゆでてザルにあげ、水洗いして水気を切る。
- ③ だしを取ったイリコをざるにあげて食べやすい大きさに切っておく。調味料Aはよく混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、タマネギがしんなりするまで炒め、カボチャ、金時ニンジン、糸こんにゃくを加えて炒める。だし汁1ℓを加えて強めの中火にする。
- ⑤ 煮立ったら弱めの中火にし、アクを取りながら10分位煮る。調味料Aを入れ、さらに10～12分位煮る。最後にサヤインゲンを加えてできあがり。



イリコメニュー 一般の部 優勝



268
kcal

前菜 赤ワインで変わる大羽にぼし(イリコ)

高松市 池内照美さん

●材料(4人分)

大羽イリコ …………… 12尾
 赤ワイン …………… 大さじ3
 小麦粉 …………… 大さじ1.5
 サラダ油 …………… 大さじ3
 バター …………… 大さじ1
 コショウ …………… 少々
 <トッピング>
 パン粉 …………… 100g
 バター …………… 大さじ1
 粉チーズ …………… 大さじ1
 <付け合せ>
 ブロッコリー…………… 1/2個
 塩 …………… 適量
 <ドレッシング(お好みで)>
 レモン汁 …………… 少々

●作り方

- ① 赤ワインに大羽イリコを2~3時間ほど漬ける。
- ② 大羽イリコを漬けた赤ワインを使い小麦粉と合わせ衣を作り、コショウを入れる。
- ③ サラダ油、バターを熱して、衣を付けた大羽イリコを「焼き揚げ」する。
- ④ パン粉をバターで炒め、粉チーズを混ぜる。
- ⑤ 皿に大羽イリコを盛付け、レモン汁をかける。
- ⑥ ブロッコリーの塩ゆでを添える。



カタクチイワシ漁の様子



イリコメニュー 一般の部 準優勝

174 kcal



いりことれんこんのハンバーグ

高松市 永岡彩子さん

●材料(4人分)

＜だし＞
 大羽イリコ …………… 12尾
 昆布 …………… 適量
 ＜レンコンハンバーグ＞
 レンコン …………… 200g
 卵 …………… 1個
 木綿豆腐 …………… 1丁
 片栗粉 …………… 大さじ1～2
 塩 …………… 適量
 ＜和風あん＞
 イリコだし …………… 100cc
 醤油 …………… 大さじ1
 砂糖またはみりん …………… 適量
 ピーマン …………… 少々
 金時ニンジン …………… 少々
 ショウガ汁 …………… 大さじ1
 片栗粉 …………… 大さじ1
 ＜唐揚＞
 マイタケ …………… 半株
 ショウガ(すりおろし) …………… 小さじ1
 醤油 …………… 小さじ1
 片栗粉 …………… 適量

●作り方

- ① イリコは頭、内臓を取り、昆布と水でだしを取る。
- ② 木綿豆腐はしっかり水切りをしておく。
- ③ ピーマン、ニンジンのみじん切り各小さじ1と①で取っただし100ccを鍋に入れ火にかける。火が通ったら、醤油、砂糖、ショウガ汁を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ マイタケは小房に分ける。だしを取った後のイリコ半量とマイタケに醤油とショウガをからめる。片栗粉をまぶし、160℃の油で揚げる。
- ⑤ レンコンは皮をむき、小口切りにしてフードプロセッサーにかける。(無い場合はすりおろす)
- ⑥ だしを取った後のイリコ半量を適当な大きさに切る。木綿豆腐を5mm角に切る。材料を全部混ぜ合わせる。
- ⑦ ハンバーグの形にして、油少々をひいたフライパンで焼く。
- ⑧ ハンバーグを皿に盛りつけ、③のあんをかけ、④のイリコの唐揚のをせる。