

しまがま屋
レシピ集

Shiogamaya
Recipe



ひと手間でこんなに美味しく!!

塩釜フード見本市実行委員会事務局
(塩釜商工会議所内)

〒985-0016 宮城県塩釜市港町1丁目6-20
TEL.022-367-5111 FAX.022-367-5115
URL <http://www.shiogamacci.jp/>

発行日:2019年2月19日

塩釜の食材を活かした簡単レシピで、
毎日の食卓をもっともっと明るくします!!

20
種類

フライパンで
出来る
簡単調理



素材を活かした簡単レシピ

素材の味や食感、栄養面も考慮し賢く、

笑顔あふれる食卓づくりをご提案します。

より多くの方々に塩釜の食の豊かさを知ってもらえる

機会になればと考えています。

私たちが考案しました!



仙台白百合
女子大学

私たちが「美味しく・楽しく・かしこく」をテーマに考えたレシピです。ぜひお試しください。



宮城県塩釜
高等学校

高校生の視点で、塩釜の特産品の魅力を活かしたおしゃれなレシピを考案しました。



塩釜商工会議所
女性会

魚料理を子どもから大人まで美味しく食べられるように考案しました。





仙台白百合
女子大学

recipe
01

サバとポテトのグラタン

生クリームとチーズでサバの臭みが気にならず、
おいしく食べられます。



所要時間
20分

つくりかた

1. サバの干物を焼き、骨を取り除く。
2. じゃがいもは8mmの厚さの半月切り、
玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは茹でる。
3. スキレットにじゃがいも、玉ねぎ、水50cc、
塩を入れ、蓋をして煮る。
4. じゃがいもに火が通ったら、生クリーム、
チーズ、1のさば、ブロッコリー、ミニマト
トを入れ、蓋をしてチーズがとろっとした
ら、仕上げにこしょうを振る。



QRコードから
調理動画をご覧
いただけます。



仙台白百合
女子大学

recipe
02

揚げかまぼこの和風ピザ

食べごたえあり。
簡単にできるのだからと「品欲しい時に作ってみて下さい。」



所要時間
10分

つくりかた

1. 揚げかまぼこを食べやすい大きさに切る。
2. フライパンに揚げかまぼこを入れ、軽く炒め、
Aの調味料でからめる。
チーズのをせ、蓋をして蒸し焼きにする。
3. 小口切りにした小ネギと刻み海苔をちらす。

材 料

2人分

揚げかまぼこ……………2枚
ピザ用チーズ……………大3
しょうゆ……………小1
砂糖……………小1
小ネギ……………適宜
刻み海苔……………適宜

材 料

2人分

サバの干物……………半身
じゃがいも……………小1個
玉ねぎ……………1/3個
ブロッコリー……………小房3個
ミニマト……………3個
生クリーム……………50cc
ピザ用チーズ……………20g
こしょう……………少々
塩……………小1/2
水……………50cc



仙台白百合
女子大学

03

かまぼこのチリソース

辛いものが苦手な方は、豆板醤を減らしてケチャップを多めに使うとマイルドな辛さに。



所要時間
10分

つくりかた

材料

2人分

揚げかまぼこ …… 1パック
 長ねぎ …… 1/2本
 ケチャップ …… 大1
 砂糖 …… 大1
 A 酢 …… 大2
 豆板醤 …… 小1/2
 しょうゆ …… 小1/2
 おろしにんにく …… 少々
 油 …… 大1

- 揚げかまぼこは食べやすい大きさに切る。長ねぎはみじん切りにする。
- フライパンに油を熱し、長ねぎを炒める。しんなりしたら、1の揚げかまぼこAの調味料を加え、炒め合わせる。

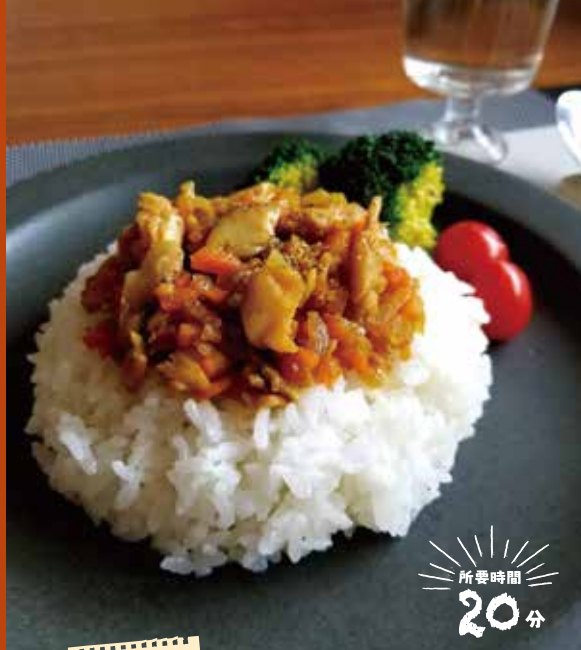


仙台白百合
女子大学

04

ホッケのドライカレー

魚が苦手なお子さんもおいしく食べられます。



所要時間
20分

つくりかた

材料

2人分

ホッケの干物 …… 半身
 玉ねぎ …… 1/2個
 にんじん …… 1/3本
 カレー粉 …… 小1
 しょうゆ …… 大1
 酒 …… 大1
 A 砂糖 …… 小1
 ソース …… 大1
 水 …… 50cc
 油 …… 大1

- ホッケは焼いて皮と骨をとり、身を粗めにほぐす。玉ねぎとにんじんは、みじん切りにする。
- フライパンに油を入れ、玉ねぎ、にんじんをじっくり弱火で炒める。
- 2にカレー粉とホッケを加え軽く炒めたら、Aの調味料を入れ、蓋をして煮込む。最後に蓋をとって水分をとばして出来上がり。



仙台白百合
女子大学

recipe
05

お食事ホットケーキ

いつものホットケーキを具材たっぷり栄養満点!!



所要時間
10分

つくりかた

材 料

2人分

笹かまぼこ……………3枚
玉ねぎ……………1/4個
コーン……………大3
枝豆……………大2
チーズ……………50g
ホットケーキミックス…150g
牛乳……………100ml
卵……………1個
オリーブ油……………大1

1. 笹かまぼこ、チーズは1cm位に切る。
玉ねぎはみじん切りにする。
2. ボールに卵、牛乳を入れよく混ぜる。1とコーン、
枝豆も入れてさらに混ぜる。
3. 2のボールにホットケーキミックスを加え、
大きくざっくり混ぜ、オリーブ油を
熱したフライパンで両面を焼く。



QRコードから
調理動画をご覧
いただけます。



仙台白百合
女子大学

recipe
06

笹かまドック

「ごぼうサラダとかまぼこの相性ばっちり！」
ポテトサラダやツナマヨでも。



所要時間
10分

つくりかた

材 料

2人分

ホットドック用パン……………2個
笹かまぼこ……………2枚
卵……………1個
きゅうり……………1/2本
ごぼうサラダ(市販)……………適量
塩・こしょう……………少々
油……………大1

1. きゅうりは斜め薄切り、笹かまぼこはたて半分に切る。
2. 卵は溶いて、塩・こしょうして、フライパンに油を熱し、
炒り卵を作る。
3. ホットドック用のパンに、きゅうり、笹かまぼこ、
ごぼうサラダ、炒り卵をはさむ。



宮城県塩釜
高等学校

recipe
07

かまぼことマグロのガパオライス

マグロの赤身には鉄分が多く含まれるので、貧血が気になる人におすすめです。



所要時間
20分

つくりかた

材料

2人分

揚げかまぼこ	60g
マグロ	140g
ピーマン	1/2個
赤パプリカ	1/4個
にんにく	小ひとかけ
味噌	小1/2
A 酒	大1/2
オイスターソース	小2
バジル	8枚
ご飯	2膳
卵	2個
油	大1 1/2

- ピーマン、パプリカは大きめのみじん切りにする。揚げかまぼこもマグロも粗みじん切りにする。
- フライパンに油をひき、みじん切りにしたにんにくとマグロを中火で炒める。
- 2がそぼろ状になったら、ピーマン、パプリカ、揚げかまぼこを加え炒め、Aとバジルをちぎって加える。
- 器にご飯を盛り3のをせる。
- フライパンに油をひき、目玉焼きを作る。4のご飯にのせ、バジルを飾る。



QRコードから調理動画をご覧いただけます。



宮城県塩釜
高等学校

recipe
08

かまぼこのガレット

じゃがいもと笹かまぼこをチーズと一緒にこんがり焼いて外はカリッと中はもちりみんが好きな味です。



所要時間
20分

つくりかた

材料

2~4人分

笹かまぼこ	3枚
じゃがいも	4個
ごま油	大1
A 藻塩	少々
こしょう	少々
ピザ用チーズ	大5
大葉	2枚
ラー油	お好みで

- じゃがいもの皮を剥き、じゃがいもと笹かまぼこを細い千切りにする。
- 1とAを混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油をひき、2を広げ中火で焼き、焼き色がついたら裏返し、さらに5、6分焼く。
- 皿に盛り付け、千切りにした大葉のをせる。

※お好みでラー油と一緒に食べても美味しいです。



宮城県塩釜
高等学校

recipe
09

煮穴子のスパニッシュオムレツ

味がついている煮穴子で、調味料いらずのお手軽卵料理ができます。



所要時間
15分

つくりかた

材料

2~4人分

煮穴子……………1/2尾
卵……………4個
ピザ用チーズ……………80g
じゃがいも……………1個
玉ねぎ……………1/4個
赤パプリカ……………1/4個
オリーブ油……………大1

1. ボールに卵をとき、チーズと混ぜ合わせる。
2. じゃがいも、玉ねぎ、赤パプリカは1cm角に、煮穴子は2cm幅に切る。
3. 熱したフライパンにオリーブ油をひき、じゃがいもと玉ねぎを炒める。じゃがいもに火が通ったら、赤パプリカを加えさっと炒め、弱火にし、煮穴子を散りばめる。1を流し込み、蓋をして蒸し焼きにする。
4. 中まで火が通ったら完成。
※16cmフライパン使用。



宮城県塩釜
高等学校

recipe
10

サバ味噌クリームパスタ

サバの味噌煮とクリームソースの意外なコラボですが、相性バツチリやみつきになりますよ。



所要時間
15分

つくりかた

材料

2人分

パスタ……………200g
サバの味噌煮……………2切れ
しめじ……………1/2袋
にんにく……………ひとかけ
白ワイン……………大2
A 味噌……………小2
バター……………10g
生クリーム……………200cc
オリーブ油……………適宜
こしょう……………適宜
小ねぎ……………少々

1. サバの味噌煮は骨をとり除く。
2. パスタをゆでる。
3. フライパンにオリーブ油をひいて、みじん切りにしたにんにくを弱火で炒める。にんにくの香りがしてきたら、しめじ、1のサバを入れ、軽くほぐし、白ワインを加え、中火で煮立たせる。
3のフライパンにAの調味料と生クリームを加え、混ぜ合わせたら、ゆでたパスタとソースをからませる。
4. こしょうをかけ、小口切りにした小ねぎを飾る。
5. こしょうをかけ、小口切りにした小ねぎを飾る。



QRコードから調理動画をご覧いただけます。



宮城県塩釜
高等学校

recipe

11 穴子のチャンプルー

食べて健康、免疫力UPの穴子に豆腐と卵で、たんぱく質もしっかりとれます。



所要時間
15分

つくりかた

材料

2人分

煮穴子	1本
ピーマン	1個
にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/4個
エリンギ	1本
木綿豆腐	1/2丁
卵	1個
味噌	大1
オイスターソース	小1
A 酒	大1/2
みりん	小1
しょうゆ	小1/2
油	適宜

- 穴子は約2センチ幅に切る。ピーマン、にんじん、エリンギは長さを合わせてたんざく切りにする。玉ねぎは食感が残る厚さに切る。木綿豆腐はキッチンペーパーで包み水切りをする。
- フライパンに油を熱し、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、エリンギを炒める。火が通ったら、水切りした豆腐を加え大きめにくずしながら炒める。
- Aの合わせ調味料を軽くまぜ加え、穴子も加え、形が崩れないよう混ぜ合わせる。
- とき卵を回し入れ、卵が半熟になったら出来上がり。

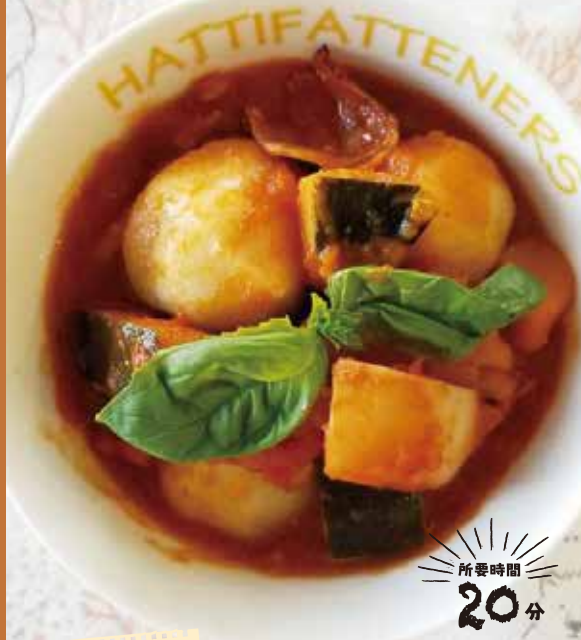


宮城県塩釜
高等学校

recipe

12 ラタトゥイユ風スープ餃子

餃子も野菜もたっぷり食べれてヘルシーです。



所要時間
20分

つくりかた

材料

2人分

餃子	4個
トマトホール缶	1/2缶
かぼちゃ	1/8個
かぶ	1個
玉ねぎ	小1/2個
にんにく	1/2片
ベーコン	60g
オリーブ油	大1
水	80cc
白ワイン	大2
コンソメ顆粒	小1
A 砂糖	小2
ローリエ	1枚
塩・こしょう	少々

- かぼちゃ、かぶ、玉ねぎは2cm角に切り、にんにくはみじん切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- フライパンにオリーブ油を弱火で熱し、にんにくとベーコンを炒める。
- 中火にし、かぼちゃ、かぶ、玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- 白ワインを入れてアルコールをとばす。トマトホール缶、Aの調味料と水を加え、蓋をして煮込み、最後に餃子を入れて煮込む。



QRコードから調理動画をご覧いただけます。



塩釜商工会議所
女性会

recipe
13

金目鯛のピラフ

雑穀米を使うことで
手軽に栄養バランスをアップできます。



所要時間
30分

つくりかた

1. 金目鯛は一口大に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油をひいて、玉ねぎ、米、雑穀米を入れ炒める。玉ねぎが透明になったら、火を止め、水とコンソメを入れ、混ぜる。
3. 2に、金目鯛をのせ、蓋をして10～15分強火にかける。水分がなくなり、カニ穴ができたら弱火にして、すりおろしたにんじんを入れ、蓋をして6～7分蒸す。
※16cmフライパン使用。

材 料

2人分

米……1カップ(洗わない)
雑穀米………大1
金目鯛………1尾
玉ねぎ………1/2個
にんじん………適量
水………250cc
コンソメ………1個
オリーブ油………大1

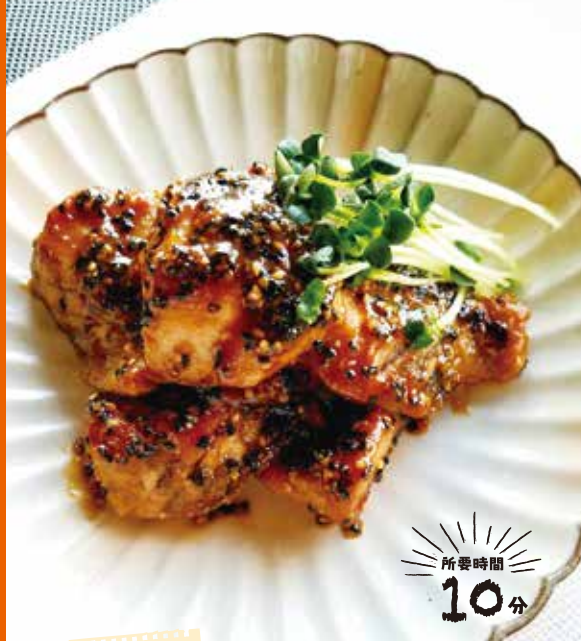


塩釜商工会議所
女性会

recipe
14

カツオの胡麻がらめ

かくし味のマヨネーズでコクと照りを。



所要時間
10分

つくりかた

1. カツオは、1人3切～5切に切って片栗粉をつける。油をひいたフライパンに入れ両面焼く。
2. 1のフライパンの中にAの調味料を入れ中火にかけて、一度沸騰させて出来上がり。

材 料

2人分

カツオのたたき………160g
片栗粉………適量
油………大3
しょうゆ………大1 1/2
砂糖………大1
酒………大1
A
マヨネーズ………大1/2
白すりごま………大1
黒ごま………大1



塩釜商工会議所
女性会

recipe
15

吉次の春巻き

焼き魚がなんと、春巻きに大変身!!



所要時間
20分

つくりかた

材 料

10個分

春巻きの皮(小)……10枚
吉次……1枚
もやし……1/2袋
エリンギ……大1本
小ねぎ……2本
片栗粉……大2
塩・こしょう……少々
小麦粉……適宜
油……適宜

1. 吉次は焼いてほぐす。
2. もやしは2cmぐらいの長さに切る。エリンギは3等分して千切りにする。小ねぎは小口切りにする。
3. 2をボウルに入れ軽く塩・こしょう、片栗粉を入れ混ぜ合わせる。
4. 春巻きの皮に3をのせ、その上に吉次をのせ巻き、水溶性小麦粉で留める。
5. フライパンに多めの油を入れ、4を両面、キツ色に揚げ焼きにする。



塩釜商工会議所
女性会

recipe
16

魚の水炊きギバサ酢しょうゆ

スーパーフードのギバサ！美容や花粉症予防に効果もあるので、最後にたれも飲んでね。



所要時間
15分

つくりかた

材 料

2人分

タラ……2切れ
金目鯛……2切れ
白菜……適量
にんじん……適量
ネギ……適量
昆布……5cm
ギバサ……大2
酢……大2
しょうゆ……大2
スープ……大2

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。
2. 深めのフライパンにお湯を入れ、昆布をしき、魚、野菜を入れ強火、沸騰後、弱火に蓋をして具材に火が通るまで煮る。
3. Aの調味料をボールに入れ、2の魚の旨味がでたスープも加え、混ぜる。小鉢に盛り、2の野菜や魚をつけて食べる。



塩釜商工会議所
女性会

recipe
17

鮭と芋の洋風煮

ビタミンDが豊富な鮭を使うことで、
カルシウムの吸収力がアップします。



所要時間

15分

つくりかた

材 料

2人分

鮭(生)……………2切
じゃがいも……………1個
玉ねぎ……………1/2個
塩・こしょう……………少々
水……………50cc
油……………大1
牛乳……………200cc
小麦粉……………大1
塩……………小1/2

1. 鮭は骨と皮を取りのぞき、ひとくち大に切って塩・こしょうする。
2. 玉ねぎは薄く切り、じゃがいもはスライサーで薄く輪切り、水にさっとさらす。
3. フライパンに油を入れ、玉ねぎを炒め、しんなりしたら、全体に広げ、じゃがいもをのせ、水を加え、蓋をして、2、3分煮る。
4. Aをよく混ぜ、3のフライパンの中に入れ、上に鮭をのせて蓋をして煮る。



塩釜商工会議所
女性会

recipe
18

銀たらのおじや

味噌漬けの銀たらでおじやにコラーゲンがです。



所要時間

20分

つくりかた

材 料

2人分

銀たら(味噌漬け)…2枚
ご飯……………2杯
だし汁……………3カップ
生しいたけ……………2枚
にんじん……………30g
卵……………1個
三つ葉……………少々
しょうゆ……………小1
酒……………小1

1. 銀たらの味噌漬けを焼く。
2. 生しいたけは千切りにする。にんじんは2cm幅の千切りにする。
3. 鍋にだし汁と生しいたけ、にんじん、しょうゆ、酒を入れ、沸騰後、ご飯を洗わないで入れる。焼いた銀たらをほぐして鍋に入れ、弱火でコトコト煮る。
4. 溶き卵を回し入れ、三つ葉を乗せ、蓋をして蒸らす。



塩釜商工会議所
女性会

recipe
19

雑穀米の焼きキツネ

雑穀米にはミネラル・ビタミン・食物繊維が豊富。



所要時間

15分

つくりかた

1. おとうふかまぼこ、しょうがは、千切りにする。
2. 米は洗って雑穀米を入れて炊飯器で炊く。炊きあがったら、1とごまを入れ、混ぜ合わせる。
3. 味付けいなりの皮に、2を平らになるように詰める。
4. フライパンに3を並べ、弱火で皮に焦げ目がつくように焼く。

材 料

2人分

米……………1合
雑穀米……………小1
味付けいなりの皮…10枚
おとうふかまぼこ…小1枚
しょうが……………ひとかけ
ごま……………大1



塩釜商工会議所
女性会

recipe
20

キノコたっぷりタラの酒蒸し

キノコは好みのもので、たっぷり数種類つかうと旨みUPヘルシー料理。



所要時間

15分

つくりかた

1. にんじんは千切り、しめじ、えのきは根本を切ってほぐす。長ねぎは斜め薄切りにする。
2. フライパンに油を入れ、しめじ、えのきの上にタラ、にんじん、長ねぎをのせ、塩・こしょう、バターをのせ、酒を回し入れ蓋をして蒸す。全体に火が通ればできあがり。
※レモンをしぼったり、ほん酢で食べても良い。

材 料

2人分

タラ(生)……………2切
にんじん……………1/2本
しめじ……………1/2袋
えのき……………1/2袋
長ねぎ……………1本
バター……………20g
塩・こしょう……………少々
酒……………大1
油……………大1

しまがま屋
レシピ集

Shiogamaya
Recipe



ひと手間でこんなに美味しく!!

塩釜フード見本市実行委員会事務局
(塩釜商工会議所内)

〒985-0016 宮城県塩釜市港町1丁目6-20
TEL.022-367-5111 FAX.022-367-5115
URL <http://www.shiogamacci.jp/>

発行日:2019年2月19日

塩釜の食材を活かした簡単レシピで、
毎日の食卓をもっともっと明るくします!!

20
種類