



きらり沼津。次の100年へ



沼津オリジナル
ロゴマーク



全国共通
ロゴマーク

沼津港振興会

Sea級グルメ全国大会in沼津実行委員会 沼津市水産海浜課

☎ 055-934-4753 suisan@city.numazu.lg.jp

- 「Sea級グルメ」は一般社団法人ウォーターフロント協会の登録商標です
- みなとオアシス全国協議会助成事業(21世紀みなとづくり推進実行委員会協力)

沼津の
Sea級グルメ[®]

レシピブック

～ Sea級グルメ全国大会in沼津に向けて～

沼津港振興会

Sea級グルメ全国大会in沼津実行委員会
沼津市水産海浜課



Sea級グルメ® 全国大会 in 沼津

令和5年 10月28日(土) 29日(日) 開催!

「Sea級グルメ」とは地元の水産物を活かしたみなと自慢のグルメ。

全国のみなとオアシスから自慢の「Sea級グルメ」が大集合し、その年の「Sea級グルメ」No.1を決定するグルメイベントが、沼津市制100周年を迎える令和5年に開催されることになりました。



令和4年 愛媛県八幡浜大会の様子



レシピコンテスト (令和3年12月～令和4年3月)

～ 沼津代表Sea級グルメが決まるまでの歩み ～

令和3年12月1日～
令和4年1月31日

レシピ
コンテスト

レシピ募集

Sea級グルメ全国大会に出品する沼津代表レシピを募集

令和4年3月4日

5レシピ
選定

一次審査

70件の応募の中から5つのレシピを選定

令和4年3月23日

沼津代表
レシピ決定

最終審査

審査員の試食により5レシピの中から選んだ最優秀レシピを沼津代表レシピとして決定

令和4年7月3日

グルメ
グランプリ

出店事業者選定

Sea級グルメ全国大会に沼津代表グルメを提供する事業者を決定

沼津代表の「Sea級グルメ」を決めるため、沼津市在住または在勤・通学の方を対象にレシピを募集。70件のレシピの中から1次審査で5つのレシピを選定、審査員の試食による最終審査が行われた結果、最優秀賞に「沼津小判めし」が選ばれました。



審査員

※役職肩書は令和4年7月時点

◎特別審査員 石崎幸雄 (DA ISHIZAKI オーナーシェフ イタリアマエストロ) 藤木由貴 (燦々ぬまづ大使)

◎専門審査員 宮田克代 (宮田クッキングスクール主宰 料理特別師範) 柿崎博美 (横浜市立大学研究者)

みなとオアシス沼津(沼津港)の Sea級グルメ®

最優秀賞

沼津小判めし

〈応募者〉
五十嵐ゆうこ 様



材料 (4人分)

アジの干物…………… 1枚 (120g 正味65g)
本エビ…………… 3～5尾 (正味70g)
ニンニク…………… 小1株
ご飯 (熱いもの)…………… 4杯分 (600g)
卵黄…………… 1個
削り節…………… 2パック (少量のもの)
桜エビ (乾燥)…………… 大さじ1
戸田塩…………… 少々
牛乳…………… 適量
オリーブオイル…………… 大さじ6
しょう油…………… 少々
焼き海苔…………… 少々
割り箸など…………… 8本

レシピコンセプト

沼津に来た人々が気軽に手に持って食べることができる「沼津めし」、簡単!おいしい!栄養バランスもよし!な沼津を代表するごはんになるといいな♥

作り方 (調理時間20分)

- 1 ニンニクの皮と根をのぞいて2ミリの厚さの輪切りにする。ひたひたの牛乳につけてレンジでほっくりするまで加熱。牛乳は捨て、ニンニクだけ取り出す。
- 2 アジの干物をグリルで焼き、骨をのぞいてほぐす。ポウルにほぐしたアジの干物、1/2量の①を入れてフォークの背などで潰す。耐熱皿に移しオリーブオイル大さじ3を加え、レンジで加熱(600w約20秒)。戸田塩で味を整える。
- 3 ポウルに1/2量のご飯、パックごと揉んで細かくした削り節、戸田塩を入れ、すりこぎで潰しながら混ぜる。4等分して小判型に整え、割り箸などに刺す。グリルで表面を焼いたら、②をのせて、焼き色がつくまで焼く。

《本エビ》

- 4 本エビは塩(少々)、酒(少々)を入れたたっぷりの熱湯に丸ごと入れる。ひと煮立ちしたらザルにとり、あら熱が取れたら身だけ取り出し荒く刻む。ポウルに刻んだ本エビ、1/2量の①を入れてフォークの背などで潰す。耐熱皿に移しオリーブオイル大さじ3を加えレンジで加熱(600w約20秒)。戸田塩で味を整える。
- 5 ポウルに1/2量のご飯、レンジに10秒かけ粉状にした乾燥桜エビと塩を入れ、すりこぎで潰しながら、熱いうちに卵黄を入れて混ぜる。4等分して小判型に整え、割り箸などに刺す。グリルで表面を焼いたら、④をのせてグリルで焼き色がつくまで焼く。
- 6 好みに醤油を垂らし、焼き海苔をちらす。

次ページからは優秀賞、入選したSea級グルメのレシピを公開、ぜひお試しください!

優秀賞

沼津太刀魚ズドン (応募者) まるが港食堂 様



材料 (1本分)

太刀魚半身	1本分	コショウ	少々
プロセスチーズ	1本(長さ10センチ)	酒	小さじ2
パン粉	適量	揚げ油	適量
薄力粉	大さじ2	中濃ソース、マヨネーズ、	
顆粒コンソメ	少々	ケチャップ、スイートチリソース	
溶き卵	1個	串	1本
塩	少々		

レシピコンセプト

沼津の太刀魚を案外とみんな知らないし、スーパーではぶつ切りされているので、地元でとれた細身の太刀魚をまるっと利用した簡単レシピ。子どもも大人も食べられる。

作り方 (調理時間 15分)

- 1 太刀魚…3枚におろし、半身を準備。塩、コショウ、酒をふって5分おく。
- 2 串にチーズをさす。
- 3 太刀魚の水気を拭き取り、②に巻きつける。
- 4 溶き卵、薄力粉、コンソメを混ぜて練り粉を作る。
- 5 ④に薄力粉(分量外)を薄くまぶしつける。④をつけ、パン粉をまぶす。
- 6 170°Cの油で4～5分かけてきつね色になるまで揚げる。
- 7 お好きなソースをつけて食べる。

優秀賞

ぬまづアジボール (応募者) チーム名「ふわふわ」 様 (沼津中央高等学校)



材料 (各4個分)

アジ	2尾	卵	1個
塩、黒コショウ	少々	牛乳	大さじ1
さけるチーズ	2本	オリーブオイル	大さじ4
薄力粉	50g	ケチャップ	適量
ベーキングパウダー	小さじ1/8		

レシピコンセプト

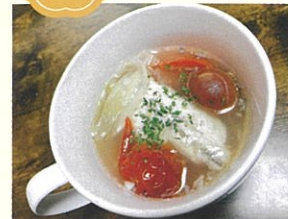
手を汚さず食べられる。小さい子どもでも作れて、作る過程も親子で楽しめる。

作り方 (調理時間 30分)

- 1 アジを3枚におろし塩、黒コショウをふる。包丁で細かく叩いて粘りを出してペーストにして2:1に分ける。
- 2 パン粉にオリーブオイルを入れてまぜる。
- 3 薄力粉、ベーキングパウダーをふるっておく。溶き卵を入れてまぜ、少しずつ牛乳を入れながらまぜる。
- 4 アジのペースト(多い方)に③を小さじ4くらい入れて混ぜる。4等分して1/4等分したさけるチーズを真ん中に入れて丸め、周りに②のパン粉をつける。
- 5 残りのアジのペーストを4等分して、1/4等分したチーズと一緒に丸める。残りの③をチーズとアジのペーストにつけ、周りに②のパン粉をつける。
- 6 オープンを230°Cに予熱し、オープンシートを敷いた天板に④と⑤を入れて15分ほど焼く。
- 7 焼けたら粗熱を取って皿に移す。ピックをさして完成。お好みでケチャップをつける。

入選

沼津スープ (応募者) 石川 裕之介 様



材料 (3人分)

沼津産太刀魚の切り身	正味 90g	ミニトマト	9個
塩	小さじ1/4	酢	大さじ1/2
酒	大さじ1/2	塩	小さじ1/4
タマネギ	1個 (180g)	黒コショウ	適量
パプリカ	1/2個 (70g)	乾燥パセリ	適量
ライムの果汁	1/2個分	水	3カップ

レシピコンセプト

マレーシアに行った時に食べた魚料理がとても美味しかったので、それを自己流に再現してみました。簡単ですぐに出来て、魚の味をころさず、臭みも消せて魚本来のうまみが良く分かる料理です。

作り方 (調理時間 20分)

- 1 タマネギ…2センチ幅のくし切り パプリカ…繊維に沿って1センチ幅に切る太刀魚…3枚におろして5センチ幅に切る。塩、黒コショウをして5分ほどおく。ライム…半量を3等分して飾り用に残り、残りは絞る。
- 2 鍋に水3カップ、パプリカ、タマネギを入れて火にかける。沸騰したら中火にして、2～3分煮込んで野菜に火を通す。
- 3 ライムの果汁、酢、ミニトマト、水気をふいた太刀魚を入れ7～8分煮る。途中でしっかりとアクをとる。
- 4 塩、黒コショウで味を整える。 5 盛り付け時に乾燥パセリをふりかける。

入選

沼津アジモコ丼 (応募者) 青木 心咲 様



材料 (1人分)

アジ	1尾(正味30～40g)	卵	1個	砂糖	小さじ1/4
ねぎ(小口切り)	10g	水	大さじ1	中濃ソース	小さじ2
ショウガ(チューブ)	1センチ弱	レタス	20g	塩	少々
酒	大さじ1	トマトピューレ	50g	ピュアオリーブオイル	小さじ1/2
味噌	大さじ1/2	タマネギ	1/8個(25g)		
パン粉	大さじ1	ニンニク	1/2片		
サラダ油	大さじ3	コンソメ	1/2粒		

レシピコンセプト

簡単に作れてお腹がふくれるレシピにしました。沼津はアジが有名なので、アジをハンバーグ風にしました。ソースを洋風にして、和風とはまた違った味わいになりました。

作り方 (調理時間 60分)

- 1 アジを3枚におろして粗く刻み、味噌を入れて粘りが出るまで包丁で叩く。
- 2 ①にねぎ、ショウガ、酒を入れて混ぜる。
- 3 ②にパン粉を入れて耳たぶの硬さになるようにする。
- 4 ③をまとめて1～2センチくらいの厚さに薄く伸ばして油を引いたフライパンに入れて揚げ焼きにする。
- 5 温めたフライパンに油を引いて、卵を落とし水を入れて蓋をし、半熟の目玉焼きを作る。
- 6 タマネギをみじん切り。ニンニク…薄くスライスする。
- 7 鍋にピュアオリーブオイルを引いて、タマネギ、ニンニクをきつね色になるまで炒める。
- 8 トマトピューレを入れる。
- 9 少しふつふつしてきたら、中濃ソース、砕いたコンソメ、塩を入れて木べらで混ぜながら煮立たせる。
- 10 丼にご飯を盛り付け、レタスを半面に敷く。④と⑤をのせて、⑨を盛り付けて完成。



沼津Sea級グルメグランプリ（令和4年7月3日 日）

レシピコンテストで沼津代表のSea級グルメとなった深海エビと干物の「沼津小判めし」。このグルメをSea級グルメ全国大会に出品する事業者を選定するためにグルメイベントを開催しました。沼津市内の7事業者がオリジナルレシピをもとに全国大会仕様にアレンジを加えた自慢の「沼津小判めし」を披露しました。



グランプリ受賞



(株)SANKO MARKETING FOODS
「まるが港食堂」



本エビの小判めし

子どもから大人まで大好きなカレー風味に、ココナツの粉末をプラスし、ちょっぴりオリエンタルな仕上げ。本エビの素揚げを丸ター一本つけています。

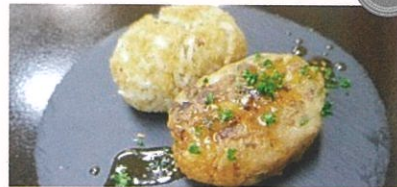
アジの干物の小判めし

アジの干物と炊き込んだご飯の上に、アジの干物をふんだんにのせ、冷めても美味しく味わうことができます。

準グランプリ受賞



想咲キッチン ふかっちえ



一皿で日本の食文化と洋風・アジアンテイストが味わえるワールドテイスト、フードロスの少ない作品。ライスコロケのような衣のパン粉がサクサクな食感、駿河湾産のシラスとアジの干物、ペペロンチーノ風にニンニクが効いたご飯に爽やかに香る戸田名産の橘を混ぜ込みました。本エビの殻と頭で作った濃厚なソースを和えたりゾット風ご飯の上にプリアリのエビのムースをのせ焼きます。ムースには大葉が良いアクセントになりアジアンテイストに日本の薬味も味わえます。スイートチリソースも絶品です。

グッドアレンジ賞受賞



雄大株式会社



雄大グループの料理人を中心に社内予選を行い勝ち上がった作品。アジは味噌漬けた大根の漬物と食べる醤油を合わせた食感、和風に醤油と味噌をベースにアジの食感・塩味・旨味の三味一載の仕上げ。本エビはすり身にし、寿太郎ミカンで炊いた甘酸っぱいごはんに塗りオープンで焼き、仕上げにケチャップと本エビの頭と殻を粉末のふりかけにして振りかけています。

株式会社あした葉

130年の歴史を持つ老舗ひもの屋に受け継がれてきた味を一口に凝縮。洗練された出汁の効いた香り飯との相性は抜群。本エビを旨味のつまった濃厚なエビソースと合わせ、やみつきなぷりぷりの食感に仕上げています。



ダイニングレストランKEYAKI

ホテルレストランならではの洋風かつ優雅な作品。アジの干物の小判めしはキーマカレー風、本エビの小判めしはチーズをのせたドリア風でどちらもバーナーで仕上げています。



魚河岸丸天

濃厚な本エビと後味さっぱりなアジの干物の組み合わせ。本エビと桜えびを贅沢に使ったエビ真薯に本エビをそのままのせています。隠し味に殻を使ったSauce Américaineをかけ、香草パン粉には自家製バジルが入っています。アジの干物をご飯の中にも上にもたっぷり贅沢に使用、アクセントの小判に塗った生のり、上のにせたたっぷりの葱と染おろして口の中がさっぱりとします。



丼くらべ

アジの干物と本エビを骨、皮、頭まで余すことなく使った和洋折衷の作品。エビ本来の旨味を味わうために身をボイル、頭と皮は素揚げ、皮はオマールソース風の味付けに。アジの干物は丸々素揚げし、頭から尻尾まで細かく砕き、魚と相性の良い西京味噌に混ぜて焼き上げています。

