

伊万里・天草の高校生による 天之瀬ぶりのレシピブック



2023年夏号

**FARM
CHOICE**

nissui group



レシピブック発刊にあたり

ぶりの料理というと、照り焼きとブリ大根くらいしか思いつかないという方も多いかと思います。

投稿レシピサイトを見ても、ブリメニューの三分の二は照り焼きとブリ大根になっています。

これは、もともとぶりは生臭さが強く、醤油の味をしっかりと付けないと食べづらかった時代の名残かもしれません。

本来は肉食動物のぶりなのに半分植物性のエサを与え、活け締め後すぐに血抜きをした天之瀬ぶりは、魚特有の臭みが弱く、あっさりとして食べやすいという特徴を持っています。

こんなぶりだから、従来の味付けにこだわらなくても美味しく食べられるということで、ブリしゃぶを始め、料理の幅が広がってきています。

そのような中、地域の高校の料理系の部活動や授業でぶりを使ってもらったところ、おもしろいメニューがいくつか出てきました。

当初はレシピカードとして、道の駅の即売場等で配布しておりましたが、レシピ数も増えてきたところで、レシピブックとして刊行してみました。

レシピブックも、最初は道の駅等で細々と配布しておりましたが、九州や関東の一部スーパーマーケットの店頭にも並び、徐々に出番が増えてきました。

レシピブックの発刊から2年がたち、当時メニュー開発してくれた高校生たちの多くが卒業をしたこともあり、第2弾を発行いたします。

今回も和洋中華とさまざまなレシピが登場してきました。

部活動や授業の限られた時間で調理したレシピなので、調理に何時間もかかるようなものはございません。

是非とも、高校生になった（戻った？）つもりで、調理してもらったら良いかと思います。



E-mail : amanoseburi@farmchoice.co.jp
ファームチョイス株式会社 天草事業部

簡単！ブリのオリーブ焼き



材料【1人分】

ブリの切り身	2~3切れ
にんにくチューブ	10g
塩こしょう	少々
ミニトマト	4~5個
オリーブオイル	少々

作り方

- ①ブリににんにく、塩こしょうをする
- ②オリーブオイルで焼く
- ③一度皿に取り出す
- ④オリーブオイルでトマトを炒める
- ⑤トマトが軟化してきたらブリにかける

POINT

お好みでバジルやハーブなどの香料をプラスしてもおいしいです！



このレシピは佐賀県立
伊万里実業高等学校の
フードプロジェクト部による
創作メニューを元にしております。



伊万里実業高等学校の皆さん

ぶりの甘辛竜田揚げ



材料【2人分】

ぶり	2切れ
漬けタレ	
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
チューブおろししょうが	1~2cm
片栗粉	適量
掛けダレ	
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1.5
片栗粉	小さじ3/4

作り方

- ① 漬けタレの材料を混ぜ合わせ、ぶりを30分ほど漬ける。
- ② ①のぶりから余分なタレを切り、片栗粉をまぶして170~180℃の油で揚げる。
- ③ 掛けダレの材料を鍋に入れて一煮立ちさせ、揚げたぶりに掛ける。
- ④ 皿に盛り付けて完成。



天草高等学校倉岳校
総合文化部のみなさん

このレシピは熊本県立天草高等学校倉岳校総合文化部のみなさんによる創作メニューを元にしております。

ブリdeトースト



材料【1人分】

ブリの切り身	1切れ
醤油	小さじ2
ピーマン	半分
チーズ	1枚
食パン	1枚

作り方

- ①ブリを1cm角にカットする
- ②醤油に絡める
- ③電子レンジで1～2分加熱する
- ④軽くほぐし、食パンに広げる
- ⑤ピーマンとチーズを乗せる
- ⑥トースターで2分程焼く

POINT

電子レンジ加熱後に水分が出る場合はキッチンペーパー等で拭き取った方がおいしい食感に仕上がります。お好みで唐辛子やラー油をかけてもgood!

このレシピは佐賀県立伊万里実業高等学校のフードプロジェクト部による創作メニューを元にしております。



伊万里実業高等学校の皆さん

ぶり餃子



材料【2人分】

ぶり	100g
キャベツみじん切り	1/4
餃子の皮	20枚
ニンニクチューブ	1cm
しょうがみじん切り	5g
オイスターソース	大さじ1
ごま油	大さじ1
塩・コショウ	少々

作り方

- ① ぶりの切身は皮・小骨を除去してから、みじん切りにする。
- ② ボールにぶり、キャベツ、にんにく、しょうがを入れて混ぜる。
- ③ これにオイスターソース・ごま油・塩・コショウを入れて混ぜ合わせる。
- ④ これを20等分して、餃子の皮で包む。
- ⑤ フライパンに油をひき、中火で火にかける。
- ⑥ 焼き色がついてきたら、水を入れ蓋をして、3～4分蒸し焼きにする。
- ⑦ 蓋を外して水分が飛んだら火を止める。
- ⑧ 皿に盛り付けて完成。



天草高等学校倉岳校
総合文化部のみなさん

このレシピは熊本県立天草高等学校
倉岳校総合文化部のみなさんによる
創作メニューを元にしております。

ブリ茶漬け



材料【1人分】

ブリの切り身	1切れ
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま	少々
刻み海苔	少々

作り方

- ①ブリを1cm角にカットする
- ②醤油・みりん・砂糖・ごまを加え、30分程置く。
- ③ご飯に乗せ、上から刻み海苔を乗せる。
- ④お湯をかける。

POINT

温かい緑茶をかけてもおいしいです。
魚料理を作る際に出た端の部分を利用して
家庭系食品ロス削減にもつながります♪「作りすぎた」や「食べきれなかった」をリメイクするレシピとしても活用できます！

このレシピは佐賀県立
伊万里実業高等学校の
フードプロジェクト部による
創作メニューを元にしております。



伊万里実業高等学校の皆さん

ぶりの竜田揚げライスバーガー



材料【1人分】

【ライスバーガー】

ご飯 1合分
ごま油 小さじ1
レタス 1枚

【ぶりの竜田揚げ】

ぶり(切身) 2切れ
片栗粉 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
酒 大さじ1
砂糖 大さじ1

作り方

- ① ご飯を丸く型取り、冷蔵庫で冷やす。
- ② こんがりするまでごま油で中火で焼く。
- ③ ぶりの皮と骨を切り、カットする。
- ④ 余分な水分を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ⑤ 180℃の油で約3分揚げる
- ⑥ 醤油、みりん、避け、砂糖を混ぜフライパンで加熱し、ブリにからめる。
- ⑦ レタスと竜田揚げをライスに挟んで完成！

POINT

ご飯の型取りは、しっかり強めに！
焼く時に崩れやすくなります△



伊万里実業高等学校の皆さん

このレシピは佐賀県立
伊万里実業高等学校の
フードプロジェクト部による
創作メニューを元にしております。

ぶりのあぶりマヨ寿司



材料【4人分】

ぶり(刺身用) 150g
ごはん 1合
すし酢(市販品) 大きじ2
マヨネーズ 適量

100均ショップでも、4~5連のシャリ玉用の型が売られているので、活用してみてください。



天草拓心高等学校マリン校舎
生活科学部のみなさん

作り方

- ① ぶり150g分は5mm程度のスライスにします(18枚くらい)。
- ② ごはんにすし酢を混ぜて、酢飯とします。
- ③ 寿司型に酢飯を入れて押し、シャリ玉を作ります。(1個20g目安)
- ④ シャリ玉にスライスしたブリを乗せて軽く握って、握りずし。
- ⑤ マヨネーズを適量ブリの寿司にかけます。
- ⑥ バーナーであぶればできあがりです。

このレシピは熊本県立天草拓心高等学校マリン校舎生活科学部のみなさんによる創作メニューを元にしております。

ぶりの香味ホイル焼き



材料【2人分】

ぶり(厚さ1cmの切身)	4切れ
ゴボウ	120g
金時にんじん	25g
マイタケ	50g
レモン(輪切り)	4枚
ニンニク	10g
バジルの葉	4枚
米油	大さじ1
塩・こしょう	適量
みりん	大さじ2
白ワイン	大さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1/2
パセリ	少々

作り方

- ① ぶりは両面に塩・コショウをふる。
- ② ゴボウは包丁の背で皮をこそげ落とし、ささがきにする。金時にんじんは細切りにする。ゴボウと金時にんじんを下ゆでしザルに上げて水気を切る。
- ③ マイタケは小房に分ける。ニンニクとレモンは輪切りにする。
- ④ フライパンに米油とニンニクを熱し、ニンニクの香りが立ってきたら①のぶりを入れ、中火で両面こんがり焼く。
- ⑤ ぶりに焦げ目が付いたら端に寄せ、②、マイタケ、塩(ひとつまみ)とこしょうを加えて炒め、レモン、みりん、白ワインを入れてアルコールを飛ばし、薄口しょうゆを入れる。
- ⑥ ⑤をアルミホイルに盛り付けて、バジルの葉をちぎって飾り、ホイルを閉じて蒸し焼きにする。
- ⑦ 焼けたら、アルミホイルを開きパセリを添えて完成



天草高等学校倉岳校
総合文化部のみなさん

このレシピは熊本県立天草高等学校
倉岳校総合文化部のみなさんによる
創作メニューを元にしております。

ぶりを使った恵方巻



ぶりとお好みの具材でまきまきしてください



ぶり・きゅうり・レタス
かにかま・マヨネーズ

ぶり竜田揚げ・レタス
きゅうり・玉子焼き

ぶりを醤油・みりんに漬けてから片栗粉
をまぶして揚げれば竜田揚げ～



ぶりたたき・たくあん

ぶり醤油漬け・大葉



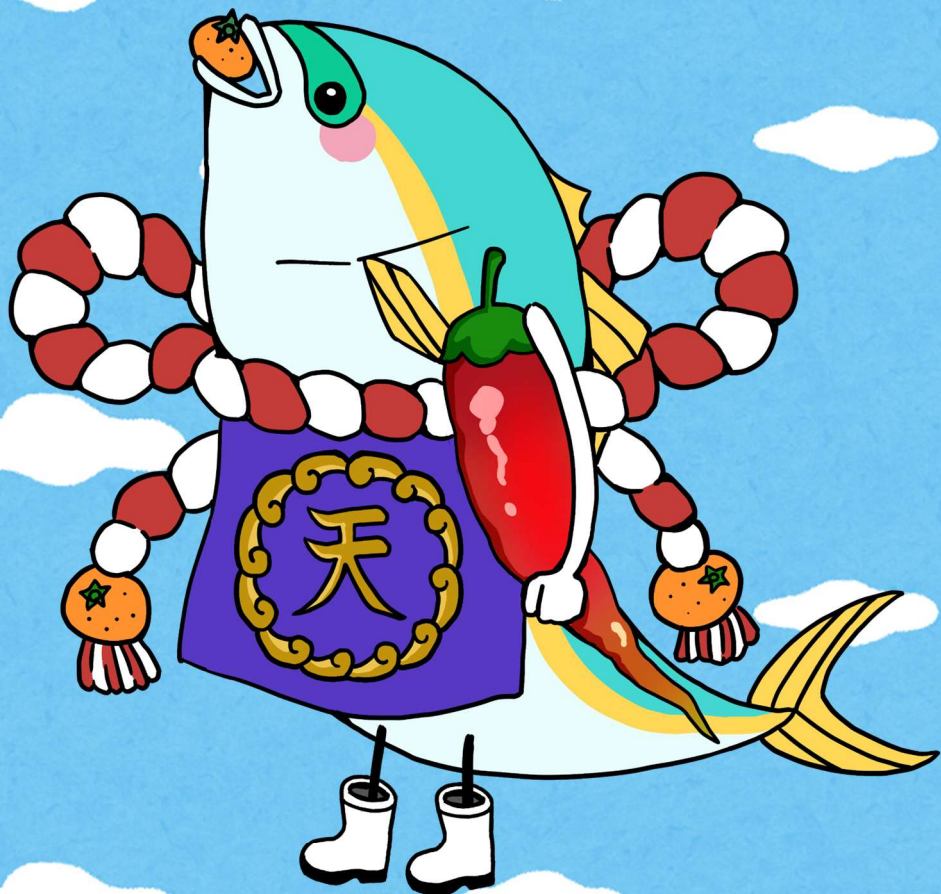
ぶり・ゴマ・大葉



天草拓心高等学校マリン校舎
生活科学部のみなさん

すし飯に桜でんぶを混ぜ込んで
桜ごはんにして巻けば、色鮮やか!

このレシピは熊本県立天草拓心高等学校
マリン校舎生活科学部のみなさんによる
創作メニューを元にしております。



伊万里・天草の高校生による
天之瀬ぶりのレシピブック

企画・制作
ファームチョイス株式会社

