

伊万里・天草の高校生による 天之瀬ぶりのレシピブック

**FARM
CHOICE**

nissui group



2024年 冬号

天之瀬ぶり特選レシピ発刊にあたり

当社は自然豊かな「海のまち・おいしい魚のまち」熊本県天草市楠浦町にて、ぶりの養殖、フィーレ等に加工をし、国内外の量販店、業務筋へ【天之瀬ぶり】というブランドで出荷しております。

地域社会との融和、食育活動の一環として「もっと魚に親しんで貰いたい」の思いから約3年前より活動しております。

当社本社のある佐賀県伊万里市、天之瀬ぶりを生産している熊本県天草市の高校生の皆さんに、部活動や授業の限られた時間で創作料理にチャレンジして頂きました。

生徒さん達の力作です。是非ご参考にして調理頂けましたら幸いです。



飼料製造から養殖・加工までニッスイグループの
ファームチョイス社で一元管理した高品質な「天之瀬ぶり」

- 独自配合した肉質向上効果のある天之瀬ぶり専用飼料「シトラスEP」で仕上げています。
- 身の引き締まった程良い脂のりで、血合いの退色が遅く爽やかな風味が特徴です。
- 水揚げ直後に船上で活締めし、短時間で加工します。
- 1年を通じて美味しい天之瀬ぶりを皆様のもとへお届けします。

ぶりキッシュ



材料【4人分】

ブリの薄切り	8枚
冷凍パイシート	1枚
薄切りハーフベーコン	2枚
ほうれん草	40g
しめじ	30g
卵	2個
無調整豆乳	90ml
ピザ用チーズ	40g
塩コショウ	少々
有塩バター	10g
パセリ	少々

【ブリづけのタレ】

酒	大さじ2
みりん	大さじ2
醤油	大さじ2

作り方

- ①酒とみりんを煮切り、粗熱が取れたところで醤油を加え、ブ리를10分程度つける
- ②ほうれん草を茹で、4cm幅に切り、ベーコン1cm幅に切る
- ③ほうれん草、しめじ、卵、無調整豆乳、チーズ、ベーコン、塩コショウをボールに入れて混ぜ合わせる(A)
- ④フライパンに有塩バターとパイシートをのせ、片面に焦げめがつくまで焼く
- ⑤ひっくり返し、すぐに(A)を入れ、ブ리를のせて蓋をし、弱火で10~15分ほど焼く
- ⑥パセリを盛りつけて完成

POINT

パイ生地は焦げやすいので弱火でじっくり丁寧に焼くと良いです。無調整豆乳の代わりに調製豆乳や牛乳でも作れます。生クリームを代わりに使用すると、濃厚でリッチな味わいになります。



このレシピは佐賀県立伊万里高等学校の家庭研究選択者による創作メニューを元にしております。

ぶりのロールキャベツ



材料 【2人分】

ぶり 200g
キャベツ 4枚
薄力粉 大さじ1
玉ねぎ 50g
塩コショウ 一つまみ

スープ
水 300ml
コンソメ顆粒 小さじ1
ケチャップ 大さじ2



伊万里高等学校家庭研究の皆さん

作り方

準備 玉ねぎをみじん切り、ぶりを細かく切る

- ①キャベツを2分ゆでたら取り出し、粗熱を取り、芯を削ぎ落とす
- ②玉ねぎを炒める
- ③①の内側に薄力粉をふりかける
- ④手前にぶりと玉ねぎをのせて巻き、爪楊枝でとめる
- ⑤鍋に④とスープの材料を加え、蓋をして中火で煮る
- ⑥キャベツが柔らかくなったら完成！

POINT

ぶりの身は細かめと粗めのミンチにして混ぜると食感がいい!!

このレシピは佐賀県立伊万里高等学校の保育基礎選択者による創作メニューを元にしております。

ぶりのクリームシチュー



材料 【2人分】

ぶりの切り身	2切れ
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
じゃがいも	1個
ニンニク	適量
オリーブオイル	適量
水	400ml
牛乳	200ml
バター	10g
溶けるチーズ	10g
クリームシチューのもと	1ブロック
塩・コショウ	少々

作り方

準備 ぶりの切り身を一口大に切り分け、塩を軽くふり、フライパンにバターを入れ焼いておく

- ①たまねぎは細切りにし、にんじん、じゃがいもを厚さ5ミリのいちょう切りにする
- ②鍋にオリーブオイルをひき、ニンニクを炒める
- ③たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ炒める
- ④鍋に分量の水を入れ材料が柔らかくなるまで煮る
- ⑤クリームシチューのルーも入れて混ぜる
- ⑥焼いたぶりと、牛乳、チーズを加え5分加熱する
- ⑦塩コショウで味をととのえ、器に盛りつけて完成！



伊万里高等学校
保育基礎の皆さん

このレシピは佐賀県立伊万里高等学校の保育基礎選択者による創作メニューを元にしております。

ブリバーグ



材料【2人分】

ブリの切り身	2切れ
醤油	小さじ2
酒	大さじ1
にんにく	15g
しょうが	7.5g
長ネギ	10cm
パン粉	10g
片栗粉	大さじ1

作り方

- ①ブリは皮と骨を取り除き、みじん切りにする。
- ②酒、にんにく、しょうが、醤油を加え混ぜる。
- ③みじん切りにした長ネギ、パン粉、片栗粉を混ぜ合わせ、②に加える。
- ④小判型に成型する。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、両面がこんがりするまで中火で焼く。

POINT

- ☑成型する時は手に薄くサラダ油を塗ると扱いやすいです♪
- ☑野菜のみじん切りを混ぜてアレンジすることもできる♪
- ☑大根おろし等をトッピングしてもおいしい♪



伊万里実業高等学校
フードプロジェクト部の皆さん

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。

ブリパスタ



材料【2人分】

ブリの切り身	2切れ
スパゲッティ	200g
玉ねぎ	半分
塩コショウ	少々
薄力粉	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
ケチャップ	大さじ4

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②ぶりは水けを切り、食べやすい大きさにカットし、塩コショウを振って、薄力粉をまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルを敷き、ブリを2～3分焼き、一度取り出しておく。
- ④玉ねぎをしんなりするまで炒め、ケチャップ、塩コショウを加えて味を整え、茹でたパスタ麺を加える。
- ⑤器に盛り、ブリを盛り付けて完成。

POINT

仕上げにネギを乗せてもおいしいです！



伊万里実業高等学校
フードプロジェクト部の皆さん

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。

ブリの味噌マヨチーズ焼き



材料【2人分】

ブリの切り身 2切れ
味噌 30g
マヨネーズ 100g
卵黄 1個
酒 小さじ1
みりん 大さじ1/2
チーズ 5g
ねぎ 適量

作り方

- ① ブリ、チーズ、ねぎ以外の材料をボウルに調味料を混ぜ合わせる。
- ② ブリを焼き目がつくまでフライパンで焼く。
- ③ ①をかけて焼く。
- ④ チーズをのせ、トースターで加熱する。
- ⑤ チーズが溶けたらねぎを乗せて完成。

POINT

トースターでお好みの焼き加減に調整してください！



伊万里実業高等学校
フードプロジェクト部の皆さん

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。

ブリの茶碗蒸し



材料【2人分】

ブリの切り身	1つ
卵	1個
かまぼこ	2枚
三つ葉	適宜
うどんスープの素	1/2袋
水	200ml
ゆず皮	適宜

作り方

- ① うどんスープの素に水を加え、卵を割りほぐして、混ぜ、卵液を作る。
- ② ブリをそぎ切りし、かまぼこ三つ葉を切る。
- ③ 器にぶりとかまぼこを入れ、①の卵液を8分目まで注ぎ入れる。
- ④ ふたを閉め、沸騰させた鍋に入れ、中火で9～10分蒸す。
- ⑤ 仕上げに三つ葉、ゆず皮を添えたら、完成。

POINT

蒸すときに茶碗蒸しに水が入らないようにしてください！

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
フードプロジェクト部の皆さん

ぶりのレンコンはさみ焼き



材料【4人分】

ぶりの切り身	6切れ
玉ねぎ	1個
木綿豆腐	1丁
にんじん	1/2個
片栗粉	大さじ3
たまご	2個
水溶き片栗粉	適量
れんこん	1個
醤油	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	少々
しょうが	少々

作り方

1. ブリをみじん切りに叩く
2. ボウルにブリ、塩、しょうがを混ぜ合わせる。
3. 玉ねぎ、にんじんもみじん切りにし、2のボウルに加える。
さらに、豆腐、卵、片栗粉も加え、しっかりと混ぜ合わせる。
4. 形を整えレンコンで挟む
5. 油を熱したフライパンにタネを並べ蓋をせずに、中火で5分加熱。
裏返して、蓋をしてさらに中火で5分焼く
6. 別のフライパンで、調味料を加熱し、弱火にして、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
7. 皿に盛り付けて、タレを掛けたらいりごまなどをふりかけて完成。

POINT

豆腐や卵は、タネの様子を見ながら加えてください。

このレシピは熊本県立牛深高等学校のフードデザインの授業による創作メニューを元にしております。



牛深高等学校の皆さん

ぶりの塩から揚げ



材料【4人分】

ぶり	4切れ
片栗粉	大さじ4
薄力粉	大さじ2
サラダ油	適量
黒こしょう	少々
レモン	4/1個
☆ショウガチューブ	小さじ1
☆塩	少々
☆こゆくち醤油	大さじ2
レタス	4~5枚
トマト	6~9個

作り方

1. ぶりはキッチンペーパーで水気をふきとり、一口大に切る。
2. ビニール袋に☆を入れて揉み込み、冷蔵庫で15分ほど置く。
3. 片栗粉、薄力粉を加えて袋を振り、全体にまぶす。
4. フライパンに底から1cmほどの高さまでサラダ油を入れる。
5. 170度に熱し、3を入れて途中返しながらかぶり火が通り、こんがりとするまで揚げる。

POINT

ぶりの皮は剥がしても剥がさなくても良いですが、栄養素が含まれているため、剥がずに揚げて食べると健康に良いのでおすすめです！

このレシピは熊本県立牛深高等学校のフードデザインの授業による創作メニューを元にしております。



牛深高等学校の皆さん

ぶりのグラタンピザ



作り方

材料【4人分】

ブリ	(4切)
塩・こしょう	適量
ピザシート	4枚
マカロン	40g
ブロッコリー	1束
ミニトマト	12コ
ピザチーズ	適量
ブラックペッパー	適量
マヨネーズ	適量

1. ブリに塩コショウを振り、フライパンで焼いた後に、粗くほぐしておく
2. マカロニ、小房に切ったブロッコリーをゆでる、ミニトマトは3枚程度にスライスする
3. ホワイトソースを作る、鍋にバターを少し入れ小麦粉を入れ焦がさないよう2分ほど炒める牛乳を一度に入れホイッパーでダマにならないように混ぜ、塩・こしょうで味を整える
4. マカロニとホワイトソースを加えてピザシートに広げてのせ(1)のブリ・ブロッコリー・トマト・チーズを散らす
5. マヨネーズを炙り230℃で約7分焼く
6. 焼き上がったらブラックペッパーをかける

「ホワイトソース」	
小麦粉	40g
バター	40g
牛乳	400ml
塩	小さじ1
こしょう	適量

POINT / ブリの食感が残るくらいに粗くほぐす

牛深高等学校の皆さん



このレシピは熊本県立牛深高等学校のフードデザインの授業による創作メニューを元にしております。



材料【4人分】

ぶりの刺し身 300g
バター 40g
玉ねぎ 1個
小麦粉 大さじ4
牛乳 400cc
塩 小さじ1
冷凍パイシート 4枚
とろけるチーズ 適量

作り方

1. 冷凍パイシートを常温に戻しておく。
オーブンを230度に予熱しておく。
2. ぶりに塩コショウ（分量外）をして、
フライパンで焼いておく。
※焼いたら別の皿に移しておく。
3. フライパンにバターを入れ玉ねぎを炒め、
小麦粉を入れて炒めていく。
4. 3のフライパンに牛乳を3回に分けて入れ、
塩を入れて混ぜる。
5. 4のソースにぶりを全量入れる。
6. パイ生地を成形して5のブリクリームを乗せ
る。その上にチーズを乗せ、様子を見ながら
約20分焼く。

POINT

パイ生地は膨らむので、ブリソースを
豪快にたくさん乗せてください！

このレシピは熊本県立牛深高等学校のフードデザインの授業による創作メニューを元にしております。



牛深高等学校の皆さん

オクラのぶり巻き



材料【2人分】

ぶりの薄切り	8切れ
オクラ	4本
塩コショウ	適量
小麦粉	適量
パン粉	適量
卵	1個
サラダ油	適量

作り方

1. オクラを塩で少しもみ、軽くゆでる。
2. 1のオクラをぶりの薄切りで巻く。
3. 塩コショウをぶり、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
4. 170～180℃の油で、きつね色になるまで揚げる。



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。

ブリの薬膳豆乳坦々スープ



材料【5人分】

- 〈ブリ団子〉
- ・ぶり(切り身)..... 5切れ
 - ・レンコン..... 30g
 - ・シイタケ..... 30g
 - ・食塩..... 3g
 - ・砂糖..... 6g
 - ・でんぷん..... 15g
 - ・白コショウ..... 3g

- 〈具材〉
- ・エリンギ..... 100g
 - ・キクラゲ(生の状態)..... 15g
 - ・レンコン..... 25g
 - ・ニンジン..... 25g

- 〈スープ〉
- ・水..... 1200g
 - ・豆乳..... 800g
 - ・鶏がらスープの素... 大さじ4
 - ・ショウガ..... スライス5~6枚
 - ・豆板醤..... 大さじ1
 - ・甜面醤..... 大さじ2
 - ・クコの実..... 小さじ1
 - ・松の実..... 小さじ1
 - ・ナツメ..... 1個
 - ・唐辛子..... 1本
 - ・練りごま..... 大さじ8
 - ・塩..... 少々

作り方

〈下ごしらえ〉

- ①材料を切る。(ブリ団子の具材はみじん切り。スープの具材は食べやすい大きさに。)
- ②ぶりはミンチにする。

〈ブリ団子〉

- ①ミンチにしたブリに具材と調味料を加え、練る。
- ②団子状に丸める。

〈スープ〉

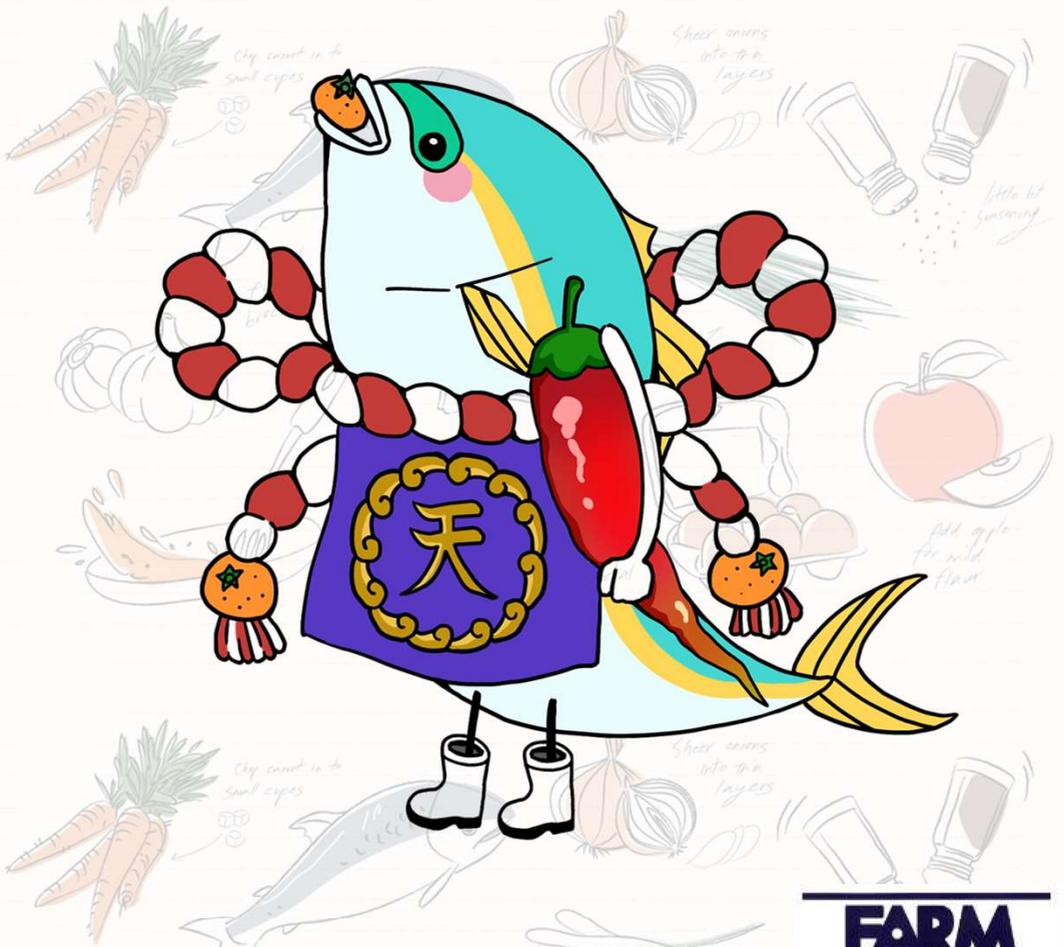
- ①調味料を混ぜ合わせる。
- ②火をつけ、弱火で炒める。
- ③水と鶏がらスープの素を入れる。
- ④煮立ったら、カットした具材とブリ団子を加えて5分ほど煮込む。
- ⑤最後に、豆乳を加えて温めたら完成。

〈アレンジ〉ちゃんぽん麺にかけてもおいしいです。



天草拓心高等学校マリン校舎生活科学部のみなさん

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

