

材料(4人分)

ふなミンチ	50g
ごぼう	50g
金時人参	30g
小芋	4個
生しいたけ	2つ
こんにゃく	1/4枚
油揚げ	1/4枚
小口ねぎ	少々
もみり	少々
出汁	2カップ
サラダ油	少々
ごま油	少々



濃口しょうゆ	大きじ3
薄口しょうゆ	大きじ1
みりん	大きじ1
酒	大きじ3
砂糖	大きじ1

③ 煮込み、味を整えます。

- ・鍋に出汁を入れて強火にかけます。
- ・②を入れ、煮立ってきたらアクを取ります。
- ・Aを加えて味を整えます。再度煮立ってきたら、弱火にして、野菜がやわらかくなるまで煮込みます。



④ 盛り付けます。

- ・丼にご飯をついで、③をかけ、小口ねぎともみりをふります。



児島湖の漁師さん達は冬の早朝、仕掛網や建網などの漁法で脂ののった寒ブナを獲ります。
岡山県はフナ漁が盛んで、漁獲量は全国トップクラスです。



児島湖は40種類以上の魚が息する豊かな湖で、フナの他にもウナギ、コイ、テナガエビなど様々な幸が獲れます。

このレシピ集は2014年2月15日に開催した「創作ふな料理発表会」の出品レシピをもとに作成しました。

レシピ考案 山陽女子高等学校、就実高等学校の生徒のみなさん、岡山県栄養士会のみなさん

作成 児島湖ふなめし交流会

問い合わせ 岡山県備前県民局 環境課 TEL 086-233-9806

ホームページ <http://www.pref.okayama.jp/page/354445.html>

ふなミンチ いろいろレシピ

岡山児島湖の冬の味覚“寒ブナ”を
美味しく食べよう！



① 野菜を切ります。

- ・ごぼうはさがきにし、水に放してアク抜きをします。
- ・金時人参、しいたけ、こんにゃく、油揚げは、短冊切りにします。
- ・小芋は皮をむいて輪切りにします。



② ふなミンチ、野菜を炒めます。

- ・フライパンにサラダ油少々、ごま油少々を入れ熱した後、弱火にしてふなミンチを入れ、よくほぐしながら炒めます。
- ・ミンチが白っぽくなった後、強火にして、①の野菜を入れてサッと炒めます。



岡山の郷土料理「ふなめし」の作り方と
高校生と栄養士が提案する

新しく楽しい

ふなレシピ

ねぎ入り ふなの里芋コロッケ

材料	
ふなミンチ	200g
玉ねぎ	1/2個
里芋	700g
人参	30g
しょうが(みじん切り)	大さじ1/2
しょうが汁	大さじ1~2
青ネギ	7~8本

<かつお節風味醤油>

しょうゆを鍋に入れ、沸騰直前にかつお節を入れ、沸騰後に火をとめて、漉します。

- ① 里芋をゆでてつぶします。にんじん、玉ねぎはみじん切り、青ネギは小口切りにします。
- ② ふなミンチを油で炒め、ショウガのみじん切りと汁を加えて、そぼろ状になるまでよく炒めます。油を足して、玉ねぎ、人参を加えて炒めます。
- ③ かつお節風味しょうゆと、塩、酒で味を整え、最後に青ネギを加えて火を止めます。
- ④ 里いもに具材を加えて③で味付けし、小さく丸めます。小麦粉、溶き卵、パン粉をまぶして揚げます。

青ねぎをたっぷり入れるとよりおいしくなります。
里芋の甘みと、もちり感を楽しんで下さい!
山陽女子高等学校



ふなのカリッとライスコロッケ

材料	
ふなミンチ	100g
シーフードミックス	200g
ご飯	500g程度
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
溶けるチーズ	40g
オリーブオイル	適量
塩こしょう	少々
ケチャップ	大さじ3

- ① 玉ねぎ、ピーマン、シーフードミックスをみじん切りにします。
- ② オリーブオイルでふなミンチを炒め、①を加えて炒めます。
- ③ ご飯、塩こしょう、コンソメ、ケチャップを加えさらに炒めます。
- ④ ③を火からおろして粉チーズを混ぜ、冷ましたら、ボール状に握ります。真ん中に溶けるチーズを入れ、しっかりきつく丸めます。
- ⑤ 丸めたご飯に小麦粉、卵、パン粉をつけ、170~180℃の油で揚げます。

さめても美味しく食べられます。しっかり揚げて、衣をカリッと仕上げるのがポイントです。イタリアンとふなミンチのおしゃれなマリージュをお楽しみください。

就実高等学校



ふなミンチと蓮根のもっちり揚げ

材料	
ふなミンチ	200g
大葉	20枚
蓮根	250g
ごぼう	中1本
ちくわ	1~2本

<かつお節風味醤油>

しょうゆを鍋に入れ、沸騰直前にかつお節を入れ、沸騰後に火をとめて、漉します。

- ① 蓮根の3/4量をすりおろし、蓮根の残りとしくわをあられ切りにします。大葉7~8枚を千切りにします。
- ② ふなミンチに、①とかつお節風味しょうゆ、塩を加えてよく練り、大葉の千切りを加えて混ぜます。
- ③ ②を半分に分け、形を整え、片面に大葉をつけて片栗粉をまぶして揚げます。残り半分には、ささがきにしたごぼうを混ぜて形を整え、片栗粉をまぶして揚げます。

薄く形を整えると、カリッとおいしく仕上がります。あられ切りれんこんの歯ごたえや大葉の香り、ごぼうの香ばしさが味のアクセントになります。

山陽女子高等学校

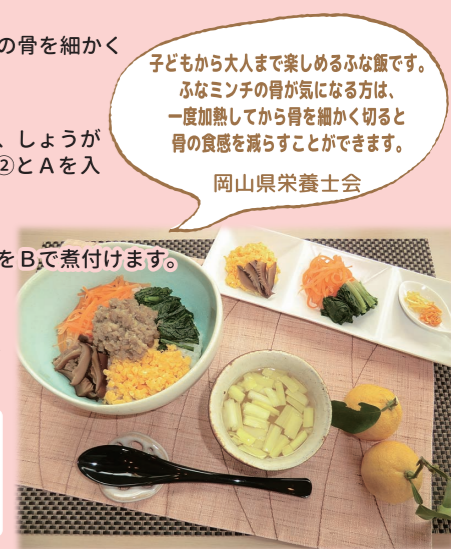


ふな飯 <21世紀バージョン>

材料(2人分)	
米飯	300g
(ふなそぼろ)	
ふなミンチ	60g
酒	大さじ3
ごま油	小さじ1
しょうが	15g
ごぼう	50g
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
濃口醤油	大さじ2
(トッピング)	
炒り卵	
人参(茹で)	
ほうれん草(茹で)	食べやすく切る。
干しいたけ	
干しいたけ戻汁	適量
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
濃口醤油	大さじ1
(白みそ汁)	
だし汁	300ml
白みそ	大さじ2
黄ニラ	30g

- ① ふなミンチと酒を鍋に入れ、火が通るまで炒りそぼろにします。
- ② ①を包丁でたたき、ふなの骨を細かくきざみます。
- ③ 鍋にごま油を入れて熱し、しょうがみじん切りを軽く炒め、②とAを入れて炒り煮にします。
- ④ 薄切りにした干しいたけをBで煮付けます。
- ⑤ 白みそ汁を作ります。火を止めてから黄ニラを入れます。

【食べ方】 ご飯の上にトッピング、ふなそぼろをのせて食べます。次に、黄ニラの白みそ汁をかけて食べます。お好みで陳皮や柚子の皮の千切りを添えて。



子どもから大人まで楽しめるふな飯です。ふなミンチの骨が気になる方は、一度加熱してから骨を細かく切ると骨の食感を減らすことができます。

岡山県栄養士会