

城西大学創立 60 周年



薬学部 医療栄養学科 25 周年

男子駅伝部 25 周年

高麗川かわガール 10 周年

特別版

城西大学 薬学部 医療栄養学科

お魚レシピ集

学生が考えた
レシピがたくさん
載ってるよ！



高麗川物語
たかまがは川
環境・食・健康



はじめに	04
魚の食品機能性	05
最近の魚の購入方法	06
魚の処理方法	07

医療栄養学科 学生考案『お魚レシピ』

1. おかず・サラダ



かつおの和風ハンバーグ	08
かつおのマスタードソース焼き	
旨い！鰹のポン酢ジュレサラダ	09
銀だらの梅ホイル焼き	
さば缶（水煮・みそ煮）カレーペースト	10
さば缶そぼろ	
3種の彩り鰯つくね	11
いわしのパン粉焼き	
鮭の梅ちゃんちゃん焼き	12
さけチーズポテサラ	
鮭のちゃんちゃん焼き	13
鮭のふんわりナゲット	
ぶりのみそ照り	14
ぶり餃子	
ゆず香るブリの味噌煮	15
あゆの簡単一夜干し	
冬瓜のおさかなあんかけ	16
あゆと冬瓜の冷やし煮	
かれいのごまダレかけ	17
メヒカリの煮つけ	

2. ごはん



こまツナとしらすの炊き込みご飯	18
あゆ飯	
炙りマグロのお茶漬け	19
いわし缶カレー	

3. パン



おさかなの和風食パン	20
アボカドチーズサーモンのパンケーキ	
ツナじゃがみそマヨサンド/お魚ソーセージサンド	21
鯖バーガー	
釜揚げしらすトースト	22
ほうれん草のツナマヨパン/かつおガーリックステーキパン	

4. 麺・汁・スープ



ホタルイカとそら豆のペペロンチーノ	23
しらすと梅干しの和風冷製パスタ	
サバのさっぱりサラサラ冷やしうどん	24
さば缶冷や汁（減塩バージョン）	

5. デザート・おつまみ



しらすチーズスティック	25
骨アイス	

医療栄養学科 学生考案『世界のお魚レシピ』

1. おかず・サラダ



- 鮭春巻き〔中国〕 26
- カトレツ〔スリランカ〕
- 春のアクアパッツァ〔イタリア〕 27
- エビマヨ〔日本発祥の中華料理〕
- ポワソン・クリュ〔タヒチ島〕 28
- サンバル・イカンビリス〔マレーシア〕
- スクマウィキと釜揚げしらすのケニア風野菜炒め〔ケニア〕 29

2. ごはん



- 鱈のバターカレー〔インド〕
- ケジャリー（カレーピラフ）〔イギリス〕 30
- 海鮮ビビンバ丼〔韓国〕
- 韓国風海鮮丼〔韓国〕 31
- タイ風チャーハン〔タイ〕

3. パン



- シャークサクサレ〔フランス〕 32
- ガレット〔フランス〕

4. その他



- バカリャウ・コン・ナタシュ〔ポルトガル〕 33
- チーズタッカルビ風たこ焼き〔日本×韓国〕
- おさかなピザ〔イタリア〕 34
- 鮎のスターゲイジーパイ〔イギリス〕
- ツナサモサ/さばサモサ〔インド〕 35
- バインセオ〔ベトナム〕
- 生春巻き〔ベトナム〕 36

5. 汁・スープ



- ロヒケイト（サーモンスープ）〔フィンランド〕
- 高麗川物語特別版 オリジナルケニア風スープ「ムチュジ・ワ・あゆ」 37

鮎の塩焼き/鮎の焼き干し/鮎のなれずし/鮎の姿ずし 38

料理人の鮎レシピ

- 鮎のオープンサンド 40
- 若鮎のアヒージョ 41
- 高麗川鮎の焼き干しと山菜・地野菜のポトフ 42
- 高麗川鮎と天然キノコ・山菜の揚げだし 43

クルミの料理

- 川や野山で収穫したオニグルミの下処理 44
- オニグルミの佃煮 45
- 桜でんぶ（でんぶ）
- 高麗川オニグルミ太巻き 46

おわりに 47

栄養成分表示は、
全て1人分の概算値だよ！



はじめに

医療栄養学科は、来年創設25周年を迎えます。この節目にあたり、学科の専門性と地域とのつながりを活かした多くの取り組みのひとつとして、本レシピ集を制作しました。魚は、健康維持に欠かせない栄養素を多く含む一方で、近年では魚離れが進んでいます。そこで本学科では、学生が主体となり、魚の魅力を再発見し、日常に取り入れやすいレシピを提案することで、魚食の普及と食育に貢献したいと考えました。

本レシピ集は、「環境・食・健康」をテーマとした特別展『高麗川物語』とも連動し、地域資源の活用や持続可能な食のあり方を考える契機にもなっています。未来の栄養の専門家たちによる創意工夫が詰まった一冊を、ぜひご家庭でご活用ください。

城西大学薬学部医療栄養学科 学科主任 教授 須永 克佳

学生による『お魚レシピ』の考案

医療栄養学科では、埼玉県民をはじめとする多くの方々に対する魚食を通じた健康の維持増進に貢献したいとの思いから、魚料理に親しみを持っていただくことを目指し、2022年度よりオリジナルの「魚のレシピ」を随時考案しています。

2025度は、「大阪・関西万博 EXPO2025」の開催に合わせ、世界の魚料理やそのアレンジ料理をテーマに作成しました。



2023年版

2024年版

2025年版

鮮魚のみのならず、缶詰や加工品などを用いたレシピ、火を使わないレシピも多数考案しており、調理の手軽さにも配慮しています。現在までに計約80品のレシピを考案してきました。

各レシピには、「作り方」の他に「ポイント」や「栄養価」を記載しました。栄養価は栄養計算ソフトを用いて算出し、「エネルギー」、「炭水化物」、「たんぱく質」、「脂質」、「食塩相当量」のほか、魚に特



「骨アイス」

レシピ考案：医療栄養学科 鈴木さん



アトレマルヒロアカデミーフェスティバル会場にて

異的な有用成分である「n-3系（オメガ3）脂肪酸」、「EPA」、「DHA」の計8項目について掲載し、毎年レシピ集としてまとめています。

完成したレシピ集は、「アトレマルヒロアカデミーフェスティバル（川越）」や「うららか広場 ～イオンモール浦和美國から広がる健康の絆～（浦和）」などの食育健康イベントや近隣住民の方々に配布しています。これまでに約2,000冊のレシピ集を配布してきました。

城西大学創立60周年、医療栄養学科設立25周年、男子駅伝部創部25周年、高麗川かわガール活動10周年を記念し、城西大学水田美術館において特別展『高麗川物語ー環境と食と健康ー』（2025年9月8日～11月9日）を開催。

本レシピ集は、特別展開催を記念し、医療栄養学科オリジナル2023年度～2025年度版「毎日お魚を食べよう！レシピ集」に掲載したレシピを中心に再編集し、作成したものである。

魚の食品機能性



魚には身体に良いアブラが豊富に含まれています！

魚といえば、肉や卵と並ぶたんぱく質源です。たんぱく質は筋肉や皮膚、内臓、髪、爪、歯や骨の主成分で、他の栄養素から体内で合成できないため、積極的に摂取する必要があります。さらに魚には、EPA（イービーイー）やDHA（ディーエイチイー）といった肉には含まれない良質なアブラが多く含まれます。

EPA や DHA には血液をサラサラにする効果や中性脂肪・コレステロール値を低下させる効果、動脈硬化や心疾患予防効果、認知症予防効果などが知られています。一方、肉の脂身や菓子パンなどに多く含まれる飽和脂肪酸は、摂りすぎるとLDLコレステロールが高くなり、動脈硬化や心疾患などの原因となります。



アブラにはどんな種類がある？

人間よりも少し体温の高い牛や豚、鶏などの肉のアブラ（脂）は常温（15℃～30℃）で固体であるのに対して、冷たい水の中に生息する魚のアブラ（油）は常温でサラサラな液体です。これは、肉や魚に含まれるアブラの脂肪酸の種類によって決まります。

アブラにはどんな種類がある？



アブラは基本的にグリセリンという土台に3本の脂肪酸が結合した構造をしていて、脂肪酸の種類によってそのアブラの性質が変わります。

脂肪酸は、炭素鎖の二重結合の有無とその数によって

種類が異なります。二重結合が1つも存在しない脂肪酸を「飽和脂肪酸」、二重結合が1つだけ存在する脂肪酸を「一価不飽和脂肪酸」、二重結合が2つ以上存在する脂肪酸を「多価不飽和脂肪酸」と呼び、二重結合の位置によって「n-3系（オメガ3）」や「n-6系」に分類されます。

魚に含まれるEPAやDHAはこの中の「n-3系（オメガ3）」脂肪酸に分類されます。

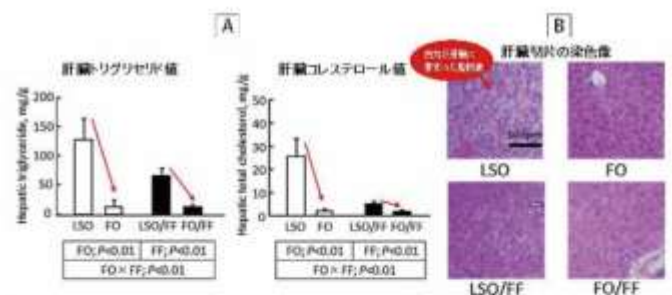
魚油はマウスの脂肪肝を改善する

魚油が脂肪肝に及ぼす影響について、糖尿病モデルマウスの実験結果をご紹介します。脂肪肝とは、肝臓に中性脂肪が過剰に蓄積した病態であり、その進行は様々な生活習慣病のリスクを高めることが知られています。

図Aのグラフは、各食餌群における肝臓の中性脂肪（トリグリセリド）およびコレステロールの蓄積量を示しています。糖尿病モデルマウスにラードとサフラワー油（LSO; 脂質エネルギー比25%、ラード4:サフラワー油6）を食べさせたマウスと比較して、魚油（FO; 脂質エネルギー比25%、魚油10）を食べさせたマウスで有意に脂肪肝の改善がみられました。

脂質異常症治療薬であるフェノフィブラート（FF）をLSO群に食べさせたマウスよりも、魚油（FO）群でさらに脂肪肝の改善がみられました。この結果は、魚油の摂取が肝臓における脂質蓄積を抑制する効果を持つことを示しています。

図Bの画像は、マウスの肝臓組織を染色して顕微鏡で観察したものです。白く抜けているところが肝臓に貯まった脂肪滴になります。LSO群の肝臓切片では、肝細胞内に過剰に蓄積した脂肪滴がみられ、脂肪肝の典型的な組織像を示しています。対照的に、FO群の肝臓切片では、これらの脂肪滴の蓄積が著しく抑制されています。



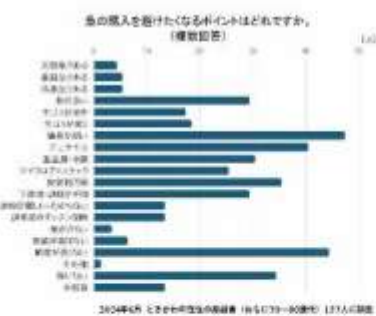
ラードとサフラワー油（LSO; 脂質エネルギー比25%、ラード4:サフラワー油6）を食べさせたマウスと比較して、魚油（FO; 脂質エネルギー比25%、魚油10）を食べさせたマウスで有意に脂肪肝の改善がみられた。フェノフィブラート（FF; 脂質異常症治療薬）をLSO群に食べさせたマウスよりも、魚油（FO）群でさらに脂肪肝の改善する。

M Nakasatomi, et al. Fish oil and fenofibrate inhibit pancreatic islet hyperplasia, and improve glucose and lipid metabolic dysfunctions with different ways in diabetic KK mice. *Obesity Research & Clinical Practice* (2018) 12, 29-38



最近の魚の購入方法

埼玉県は高麗川をはじめとする多くの河川に恵まれる県ですが、一方で内陸県いわゆる海なし県でもあります。そのため、海産物と少し縁遠いかもしれません。スーパーや魚屋さんに並ぶ魚を「おいしくない」や「新鮮でない」と感じる方も多くいます。とくに海の近くで過ごした経験のある方にとっては顕著に感じるかもしれません。これらが、魚を敬遠する理由にもなっているようです。実際に比企郡ときがわ町の住民に魚の購入を避けたくなる理由を聞くと「価格が高い」に次いで「鮮度がよくない」が多く挙がりました。



そんな方におすすめなのが、漁師さんや農家さん、生産者さんから新鮮な食材を購入できる産地直送宅配サービスのオンラインマーケット(産直サイト)です。通常、魚は、漁師さん→漁協→卸売市場→仲卸商→スーパー・魚屋さん→消費者など私たちの手元に届くまでにどうしても3～4日は経ってしまいます。産直サイトでは、漁師さん→消費者と直接発送のため、最短で受け取ることができ、早ければ漁獲の翌日に食卓に並べることも可能です。



産地の漁師さんから購入。これだけ入って ¥3,500 (送料別) など



北海道の漁師さんから購入。エソバ、ソウダ



埼玉の漁師さんから購入。新鮮な魚を直接お届けします

様々な直販サイトがありますので、自身にあったサイト・商品を探して利用してみるのもよいでしょう。埼玉県にしながら新鮮な魚本来のおいしさを感じることで、多くの方に魚の魅力を再認識していただけることを願います。

魚 50g ってどれくらい？

愛媛県東温市で行われた研究では、魚摂取量が多いほど動脈硬化のリスクが減ることが報告されています。魚の摂取により動脈の厚さが改善されるので、動脈硬化や心筋梗塞の予防が期待できます。また、JPHC コホート研究でも魚の摂取が週 1 回のグループと比較して週 3～5 回のグループで約 25%、週 8 回のグループで約 60%心筋梗塞のリスクが減少していることがわかっています。最低でも週 3 回以上、できれば毎日魚を食べると心疾患のリスクが下がるので、1 日 3 食のうち 1 回は魚や魚介類を食べるように意識してみてください。

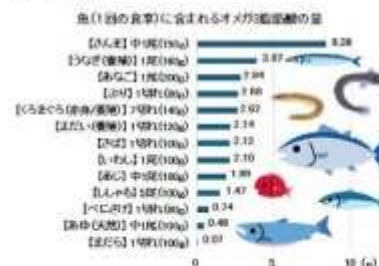


1 日約 100g が目標
まずは
今食べて
いる量に **+50g**



健康のために 1 日に摂取する魚の量は、約 100g が目安です。まったく魚を食べていない人はあまりいらっやらないと思いますので、まずは今食べている量に毎日プラス 50g を目標にしてみてください。代表的な魚介類について、それぞれ 50g がどの程度の量に当たるかを図示しました。

また、魚の種類によっても含有する EPA や DHA などのオメガ 3 脂肪酸の量に違いがあります。脂の乗った魚ほど多くオメガ 3 脂肪酸を含む傾向にあります。しかし、脂質の過剰摂取にも留意が必要です。「日本人の食事摂取基準(2025年版)」では、1 日に摂取すべきオメガ 3 脂肪酸の目安量を男性(12～49 歳) 2.2g、(50 歳以上) 2.3g、女性(12～49 歳) 1.7g、(50～64 歳) 1.9g、(65 歳以上) 2.0g、と定めています。この目安量を参考に、美味しく健康的に魚介類を食生活に取り入れてください。



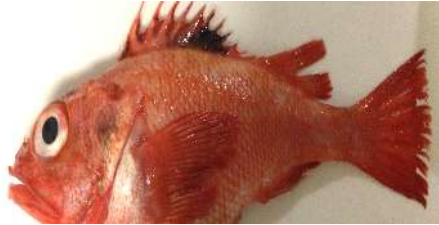
1 日に摂取すべきオメガ 3 脂肪酸の目安量

男性	12～49 歳	2.2g
	50 歳以上	2.3g
女性	12～49 歳	1.7g
	50～64 歳	1.9g
	65 歳以上	2.0g

魚の処理方法

キッチンバサミで処理に挑戦

* トゲの多い魚は目の部分を持つと安全



① トゲやヒレをハサミで切る



* 尾は好みで

② ウロコを鱗とりでとる

小型の魚なら「ペットボトルのフタ」や「スプーン」で代用可能

③ エラをハサミで取る



④ お腹をハサミで切り内臓を出す



下処理終了！

魚の冷凍保存方法

① キッチンペーパーで水分を拭く



② おなかにキッチンペーパーを詰める



③ キッチンペーパーで包む



④ ラップで包む



⑤ ジッパー付き袋や袋に入れ冷凍保存



ポイント：空気に触れさせない

魚のゴミって生臭い臭いがしそう？

- ・ 保存に使った袋（ジッパー付き袋など）に入れ、冷凍庫へ
- ・ 臭いが出ない袋の利用



かつおの和風ハンバーグ



【5人分】

かつお・・・500 g
 玉ねぎ・・・1 個
 木綿豆腐・・・100 g
 ★卵・・・1 個
 ★みそ・・・大さじ 1
 ★マヨネーズ・・・大さじ 1
 ★片栗粉・・・大さじ 1
 ★顆粒和風だし・・・小さじ 1
 大葉・大根おろし・味ぽん・・・お好みで

- ① かつお、玉ねぎをフードプロセッサーにかける。
 （フードプロセッサーがない場合はかつお、玉ねぎをみじん切りにする）
- ② ①をボウルにうつし、水切りした木綿豆腐と★をあわせよく混ぜる。
- ③ フライパンに油（分量外）を熱し、ハンバーグ型に形成したタネを両面焼く。
- ④ 大葉、大根おろしをお好みでのせ味ぽんをかけて完成。

幼いころまぐろのハンバーグを家でよく食べており、今回は、かつおバージョンでアレンジしてみました！

2023年度レシピ発案者：
 医療栄養学科 3年 立花さん・関さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
272 kcal	6.3 g	29.5 g	4.8 g	1.5 g	0.17 g	39 mg	120 mg

かつおのマスタードソース焼き



【2人分】

かつお（柵）・・・200 g
 新玉ねぎ・・・中玉 2/3 個
 塩こしょう・・・少々
 ★粒マスタード・・・大さじ 1と1/2
 ★酒・・・大さじ 1
 ★砂糖orはちみつ・・・大さじ 1/2
 ミニトマト・・・6 個
 サニーレタス・・・2 枚
 オリーブオイル・・・大さじ 1/2
 ★マヨネーズ・・・大さじ 2
 ★しょうゆ・・・小さじ 1

- ① かつおを2cmの厚さに切り、軽く塩こしょうをする。
- ② 新玉ねぎはできる限り薄くスライスし、分量外の塩で揉み、しんなりしたら流水でよく洗う。
 サニーレタスは1口大にちぎる。
- ③ ミニトマトは、ヘタを取り洗う。★を混ぜておく。
- ④ フライパンにオリーブオイル入れ、強めの中火で熱する。
 かつおを並べて焼き色がついたらひっくり返し、③を加える。
 ソースとよく絡めてとろみがついたら火を止める（かつおはレアに仕上げる）。
- ⑤ お皿に②、④を盛りつけたら完成。

鰹には脂が少ない「初鰹」、脂がのった「戻り鰹」の2回旬があります。今回はあっさりした初鰹を血合が多い部分でも臭みを感じず、美味しく召し上がれるよう工夫しました。ぜひ、春に獲れる新玉ねぎと一緒に、高たんぱくな初鰹を楽しんでみてください。

2024年度レシピ発案者：
 医療栄養学専攻修士1年 田中さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
303 kcal	14.6 g	28.5 g	14.9 g	1.4 g	0.17g	120 mg	39 mg

旨い！^{かつお}鰹のポン酢ジュレサラダ



【2人分】

カツオ・・・1 冊
大根・・・100 g
水菜・・・40 g
フライドガーリック・・・10 g
小ねぎ・・・1 本
★ポン酢しょうゆ・・・40 g
★水・・・20 g
粉ゼラチン・・・1 g
冷水（ゼラチンをふやかす用）・・・小さじ 1

- ① 冷水に粉ゼラチンを全体にふり入れ10分程ふやかす。
- ② 耐熱容器に★を入れ500Wの電子レンジで30秒加熱する。
ゼラチンを加えて溶かし、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
固まったらフォークでジュレ状にする。
- ③ 鰹はペーパーで余分な水分を除き、食べやすい大きさに切る。
大根は5cmの千切り、水菜は5cm幅のざく切り、小ねぎは小口切りにする。
- ④ ボウルに鰹、大根、水菜を入れて和え、皿に盛り付ける。
フライドガーリック、小ねぎを散らす。ポン酢ジュレをかける。

春が旬の初鰹！
ポン酢&ガーリックの絶妙な
ハーモニー♪

お酒のおつまみにも
おすすめです！

2024年度レシピ発案者：
医療栄養学専攻修士2年
石井くん・土屋さん・松本さん
医療栄養学科3年 井上くん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系 脂肪酸	EPA	DHA
132 kcal	4.7 g	27.6 g	0.6 g	1.3 g	0.18 g	39 mg	120 mg

銀だらの梅ホイル焼き



【2人分】

銀だら・・・2 切れ
玉ねぎ・・・1/4 個
梅干し・・・中 1 個
酒・・・大さじ 2
バター・・・30 g

医療栄養学科学生による
ワンデイカフェ
Smile Up Caffelは
越生町の梅凛カフェを
お借りして
3か月に1回開催中！



Instagram



Recipe



- ① 玉ねぎを薄切り、梅干しをペースト状に包丁で細かく刻む。
- ② アルミホイルに玉ねぎ、銀だらを置き、酒をかける。
- ③ 梅ペーストを銀だらに塗り、バターを乗せる。
- ④ アルミホイルの端と端を閉じる。
- ⑤ 薄く水を入れたフライパンに④を入れ、蓋をして中火にかける。
- ⑥ 5～6分で銀だらに火が通ったら完成！

越生町の梅凛カフェで開催した、
医療栄養学科学生によるワンデイカフェ
「Smile Up Café」で大好評だった
2023年3月提供メニュー！
銀だら以外の魚でも美味しいです！
2023年度レシピ発案者：
医療栄養学科 3年 二木さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系 脂肪酸	EPA	DHA
275 kcal	2.8 g	8.5 g	23.3 g	1.7 g	0.68 g	288 mg	174 mg

さば缶（水煮・みそ煮）カレーペースト



【1人分】

レトルトカレー（残りのカレーを用いても可）

* 具材が小さめ、少なめのものが好ましい

・・・150 g（1袋）

さば水煮缶 または みそ煮缶・・・190 g（1缶）

* 水煮缶を用いるとあっさり、みそ煮缶を用いると甘口に仕上がります。

- ① レトルトカレー1袋、さば水煮缶もしくはさばみそ煮缶1/2缶（身は1/2、汁はすべて）を鍋に入れる。
- ② 弱火～中火にかけながら、さばの身をほぐす。
- ③ 焦げないように混ぜながら水分を飛ばす。
- ④ ペースト状になったら残りのさばの身を入れやや大きめにほぐす。

ひと手間で水煮缶はあっさりと、みそ煮缶は甘みが増えて普段とは違ったカレーをお楽しみいただけます。

食パンに塗ってトーストに、ご飯と混ぜてドライカレー風にとアレンジも色々!!

2024年度レシピ発案者：医療栄養学科 4年
周東さん・高橋さん・立花さん・宮尾さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
573 kcal	24.1 g	35.2 g	39.3 g	4.2 g	6.33 g	2090 mg	2850 mg

さば缶そぼろ



【2人分】

さば水煮缶・・・1缶

しょうがチューブ・・・5 g

大葉・・・1束

いりごま（白）・・・小さじ2

油・・・小さじ1/2

しょうゆ・・・小さじ1

酒・・・小さじ1

みりん・・・小さじ1

- ① 大葉は細切りにする。
- ② しょうゆ、酒、みりんをあわせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、しょうが、さばを汁ごと入れる。
木べらでさばの身をほぐしながら汁気がなくなるまで中火で炒める。
- ④ あわせ調味料、ごま、大葉（半量）を加えてパラパラになるまで混ぜながら炒める。
- ⑤ 器に盛り、残り的大葉を乗せて完成！

水分をしっかり飛ばすことで美味しさがアップし、保存にも向きます◎いわしやツナなど、好きな缶詰でお作りいただけます。

さばが焦げないように混ぜ続けることがコツです！

2023年度レシピ発案者：
医療栄養学専攻修士1年
石島くん、土屋さん、松本さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
169 kcal	2.9 g	16.6 g	10.4 g	1.1 g	2.12 g	698 mg	975 mg



いわし 3種の彩り鯛つくね



【3種×各2本分】

★鯛の水煮缶（身）・・・2缶

★はんぺん・・・1枚

★おろししょうが・・・10g

★片栗粉・・・小さじ2

油・・・小さじ2

A：梅干し・・・2個

大葉・・・2枚

白ごま・・・適量

B：小ねぎ・・・2本

みそ・・・小さじ2

C：わさび・・・3g

しょうゆ・・・小さじ1

きざみのり・・・適量

- ① ボウルに★をいれ、よくこねる。
6等分にして小判型に成形し、竹串をさす。
- ② フライパンに油をひき、片面に焼き色がつくまで焼く。
- ③ 裏返して2本に大葉をのせ、蓋をして火が通るまで焼く。
- ④ A：梅干しの種を除き、たたく。
B：小口切りにした小ねぎをみそと混ぜる。
C：わさびとしょうゆを混ぜ合わせる。
- ⑤ 大葉ののったつくねに④-Aをのせる。
残りのつくね2ずつに④-B、④-Cを塗る。
食べる直前にAに白ごま、Cにきざみのりをのせる。

缶詰で簡単ふわふわ鯛つくねです。
今回は3種の味付けをご紹介します！
EPAやDHPがたっぷりです！

2024年度レシピ発案者：
医療栄養学専攻修士2年
石井くん・土屋さん・松本さん
医療栄養学科 3年 井上くん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
346 kcal	9.3 g	36.0 g	20.5 g	3.4 g	4.42 g	1805 mg	1812 mg

いわしのパン粉焼き



【2人分】

いわし・・・3尾

パン粉・・・20g

粉チーズ・・・5g

卵・・・20g

オリーブオイル・・・15g

バター・・・10g



- ① パン粉と粉チーズを混ぜ合わせる。
- ② 卵を溶き、いわしをくぐらせてからパン粉をつける。
- ③ 弱火でオリーブオイル、バターを熱する。
- ④ バターが溶けたたら中火にし、②を入れる。
- ⑤ きつね色の焼き色がついたら裏返し反対側も焼く。
- ⑥ 焼き色がついたら完成。

いわしの身に衣をつけて
カリッと焼いたらお好み
のソースと一緒に
食べると◎

2024年度レシピ発案者：
医療栄養学科 4年
目黒くん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
367 kcal	13.0 g	21.2 g	26.4 g	0.7 g	1.26 g	468 mg	522 mg

さけ

鮭の梅ちゃんちゃん焼き



【2人分】

鮭・・・2切れ
キャベツ・・・1/4個
にんじん・・・1/2本
玉ねぎ・・・1/2個
しめじ・・・1/2袋
えのき・・・1/2袋
バター・・・10g

★みそ・・・大さじ2
★酒・・・大さじ2
★みりん・・・大さじ2
★砂糖・・・大さじ2
★梅干し・・・大1個

- ① キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎはくし切り、しめじとえのきは石づきを落とし、ほぐしておく。
- ② 梅干しの種を取り、ペースト状になるまで細かく刻む。
★の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにバターをひき、鮭の表面を焼く。きつね色になったらひっくり返し、両面を焼く。
- ④ 鮭が焼けたら、①の野菜をのせ、その上から合わせ調味料をかける。蓋をして中火で8分蒸し焼きにしたら完成！

鮭には、アレルギー改善作用を持つDHAや免疫力の維持に欠かせないビタミンDなどが多く含まれています。

今回は「梅」を加えることでさっぱりとし、蒸し暑い日にぴったりです！！

2024年度レシピ発案者：
医療栄養学専攻修士1年 奈良原さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
348 kcal	24.3 g	23.2 g	8.9 g	3 g	0.92 g	240 mg	460 mg

さけチーズポテサラ



【1人分】

じゃがいも・・・中1個
鮭フレーク・・・大さじ1杯半
溶けるチーズ・・・20g（スライスの場合2枚）
柚子胡椒・・・2g（チューブの場合1cm程度）

- ① じゃがいもの皮をむき、一口大に切る。
- ② 電子レンジ 600Wで3分間加熱する。
（固い場合は様子を見て時間を追加）
- ③ じゃがいもが温かいうちにつぶし、溶けるチーズ、鮭フレーク、柚子胡椒を加えて均等になるまで混ぜる。
（じゃがいもは完全につぶさず形が残るくらい）

柚子胡椒が香るご飯のお供にも、おつまみにもってこいの一品です！
3ステップで手軽においしく魚を摂取できます。

2024年度レシピ発案者：
医療栄養学科 4年
周東さん・高橋さん
立花さん・宮尾さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
221 kcal	22.3 g	12.1 g	12.2 g	2.5 g	0.28 g	64 mg	110 mg



さけ 鮭のちゃんちゃん焼き



【2人分】

鮭・・・2切れ
 ぶなしめじ・・・1/2株
 もやし・・・1/2袋
 ミニトマト・・・6個
 なす・・・1本
 アスパラガス・・・1本
 みそ・・・大さじ2弱
 酒・・・大さじ2
 みりん・・・大さじ2
 しょうゆ・・・小さじ2
 有塩バター・・・20g

- ① 鮭はキッチンペーパーで水気を拭き取る。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② みそ、酒、みりん、しょうゆをあわせる。
- ③ アルミホイルに野菜、しめじ、鮭を乗せあわせ調味料を全体にかける。
- ④ バターを乗せ、水分が出ないようにアルミホイルで包んだら180℃のオーブンで18分焼く。
- ⑤ ホイルごと器に盛って完成！

魚と野菜を同時にたっぷり食べられるメニューです。鮭の水分をしっかり取ることで、魚のくさみを取ることができます。市販のカット野菜を使えば、具材を切る手間なく時短になります。

2023年度レシピ発案者：医療
栄養学専攻修士1年
石島くん、土屋さん、松本さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
305 kcal	21.8 g	19.7 g	11.5 g	3.1 g	0.85 g	192 mg	368 mg

さけ 鮭のふんわりナゲット



【2人分】

鮭（無塩生）・・・2切れ
 絹揚げ・・・1枚
 ★片栗粉・・・大さじ1
 ★鶏ガラ・・・大さじ1/2
 ★にんにくチューブ・・・小さじ1/2
 油・・・大さじ2
 ケチャップ・・・お好みで

- ① 鮭は水分を拭き取り、皮と骨を取る。絹揚げも軽く油を拭き取る。
- ② ①と★の調味料をフードプロセッサー等でミンチ状にする。
- ③ フライパンに油を入れ、一口大に形を整えたタネを並べ、焼く。
- ④ 裏返ししながら両面にカリッと焼き目がつくまで焼き、油を切って器に盛りつける。

鮭の旨味と厚揚げのふわふわとした食感が絶妙なヘルシーナゲット。まるでチキンナゲットのような仕上がりで、魚嫌いな方にもおすすめです！タネにチーズや細かく刻んだ枝豆・コーンなどを加えると、彩りも食感もアップして、お子様がさらに喜ぶ一品になります。お弁当のおかずにもぴったり。

2025年度レシピ発案者：医療栄養学科4年
竹内さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
317 kcal	9.6 g	21.2 g	21.4 g	1.3 g	2.02 g	180 mg	345 mg



ぶりのみそ照り



【2人分】

ぶり切り身・・・2切れ
★砂糖・・・6g
★みそ・・・6g
★みりん・・・24g
★しょうゆ・・・2g
マヨネーズ・・・お好みで

- ① ★を混ぜ合わせ、つけダレをつくり、ぶりを漬ける。
- ② クッキングシートに皮目を上にしたぶりをのせ、190℃に予熱したオーブンで5～7分焼く。

私の実家でよく食べていた、母の味です。
漬けダレにはしょうゆのみではなく、
みそを加えています！
意外にマヨネーズとの相性もぴったり！！

2023年度レシピ発案者：医療栄養学科 3年
福島さん・佐久間さん・玉川さん
原口さん・西川さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系 脂肪酸	EPA	DHA
150 kcal	9.0 g	9.0 g	7.2 g	0.6 g	1.34 g	376 mg	680 mg

ぶり餃子



【2人分】

ぶり・・・100g
キャベツ・・・250g
ニンニク・・・適量
しょうが・・・適量
オイスターソース・・・大さじ1
ごま油・・・5g
塩こしょう・・・適量
餃子の皮・・・20枚
油・・・適量
★ポン酢、酢こしょう、しょうゆをお好みで



- ① ぶりの切り身、キャベツ、ニンニク、しょうがをみじん切りにする。
- ② ボウルに①を入れ混ぜる。
- ③ ②にオイスターソース、ごま油、塩こしょうを入れ混ぜる。
- ④ 餃子の皮で包む。
- ⑤ フライパンに油をひき火にかける。
- ⑥ 焼き色がついたら水を入れ蒸し焼きにする。

キャベツがたっぷりなので罪悪感無く
食べることができます。

2024年度レシピ発案者：
医療栄養学科 3年 鈴木くん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系 脂肪酸	EPA	DHA
305 kcal	41.5 g	18.0 g	9.9 g	1.0 g	1.71 g	276 mg	892 mg



ゆず香るブリの味噌煮



【2人分】

ブリ・・・2切
 塩・・・適量（下処理用）
 油・・・適量
 ★みそ・・・大さじ1と1/2
 ★砂糖・・・大さじ1
 ★みりん・・・大さじ1と1/2
 ★酒・・・小さじ2
 ★しょうゆ・・・小さじ1/2
 ★水・・・大さじ3
 ★ゆず果汁など・・・大さじ1（お好みで）
 ★かつお節・・・2g

- ① ブリに塩をふり、10分ほど置く。
- ② 表面に出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、両面に焼き目がつくまでブリを焼く。
- ④ ★を混ぜ合わせて入れ、汁気がなくなるまで中火で煮詰め、できあがり。

ゆずなどを用いることで、魚類に少ない
 ビタミンCを摂取することができます！
 臭みが気になる場合やお好みで生姜を
 加えてみてください。
 ブリ以外の魚を用いても
 おいしく食べられると思います！

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系 脂肪酸	EPA	DHA
302 kcal	23.8 g	16.2 g	13.5 g	2.0 g	2.80 g	706 mg	1281 mg

あゆの簡単一夜干し



【おすすめのタレ】

- みりん干し
みりん：しょうゆ＝1：1
- 梅風味
めんつゆとたたいた梅干し
- みそだれ
みそ：みりん：酒＝2：1：1

* お好みで調整してください。

* めんつゆ、焼き肉のタレなどを使用すると手軽にできます。

- ① 背に沿って包丁を入れ、あゆを開く。
- ② 内臓、血合い、えらを取り、洗う。
- ③ キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ④ 好みの味に調整したタレ等に③を数時間～1晩漬ける。
- ⑤ **脱水する。**
- ⑥ オープンやトースター、フライパンでカリっとするまで焼いたら完成！

【脱水の方法】

- 市販の脱水シートを使う
- 塩や砂糖を使う

- ① 水気を取った魚に塩や砂糖をかけ、30分程度冷蔵庫に入れて待つ。
- ② 表面に出てきた水分をふき取る（水で洗い流して拭いてもよい）。
- ③ トレーなどに乗せ冷蔵庫に1晩程度置く。



内臓、血合い、エラを取る



カリッと焼くことで、頭・骨など
 丸ごと食べることができます！



冬瓜のおさかなあんかけ



【2人分】

冬瓜・・・300 g
白身魚（銀ダラやアブラカレイなど）・・・2切れ
ごま油・・・小さじ1
うすくちしょうゆ・・・小さじ4
みりん・・・大さじ1と1/2
水・・・200 ml
片栗粉・・・大さじ1
小ねぎ・・・1本

- ① 冬瓜を縦に切り、タネとワタをスプーンで取り除き、皮をむき、一口大に切り、沸騰したお湯で3分程度茹でる。
- ② 別の鍋で白身魚を軽く塩茹でし、取り上げほぐす。
- ③ ②をごま油で炒め、うすくちしょうゆ、みりん、水を加え弱火で5分程度煮たら、①を加えさらに10分程度煮込む。
- ④ 一度火を止め水（分量外）に溶いた片栗粉を加えて混ぜ、トロミがつくまで再び火にかける。
- ⑤ 器に盛り、小ねぎを散らしたら完成。

冬瓜の鶏そぼろあんかけを白身魚にかえてみました。ごはんにかけるのもおすすめです。
冷蔵庫で冷してから食べると、暑い夏にもにぴったりのさっぱりおかずになりますよ。

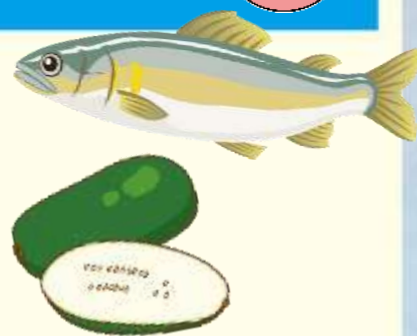
エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
153 kcal	12.3 g	14.2 g	2.8 g	1.7 g	0.25 g	126 mg	67 mg

あゆと冬瓜の冷やし煮



【2人分】

小鮎・・・2～4尾
塩・・・ひとつまみ
片栗粉・・・大さじ2
冬瓜・・・100 g
白だし・・・大さじ2
水・・・200 ml



あゆのうまみを感じられるあっさりやさしい味の冷やし煮。
よく冷えた冬瓜とスープで暑い夏も元気に乗り切ろう！

- ① 小鮎に塩をふり、片栗粉をまぶし、焼き色がつくまでグリル等で焼く。
- ② 冬瓜は縦に切り、タネとワタをスプーンで取り除き、皮をむき、一口大に切り、沸騰したお湯で3分程度茹で、取り出す。
- ③ 鍋に①、②、白だし、水を入れ10分程度弱火で煮る。
- ④ 冷蔵庫でよく冷したら完成。

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
174 kcal	7.8 g	16.5 g	6.7 g	1.7 g	0.87 g	180 mg	440 mg

かれいのごまダレかけ



【1人分】

かれい・・・1切れ
大葉・・・1枚
片栗粉・・・適量
練りごま・・・12g
しょうゆ・・・9g
砂糖・・・5g
酢・・・3g
揚げ油・・・適量



カレイ以外の白身魚でも美味しいです。揚げ物にすることで、子どもでも食べやすい魚料理になっています。

2023年度
レシピ発案者：
医療栄養学科 3年
本間くん

- ① カレイに片栗粉をつけ、150℃の油で少しきつね色になるまで揚げる。
- ② 練りごま、酢、しょうゆ、砂糖を合わせ、電子レンジ600Wで15秒温め、ごまダレを作る。
- ③ 大葉1枚の茎の部分を切り取り、葉の部分を千切りにする。
- ④ お皿に揚げたカレイをのせ、上からごまダレをかけ、大葉を横に添える。

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
181 kcal	11.2 g	16.8 g	8.2 g	1.5 g	0.27 g	144 mg	77 mg

メヒカリの煮つけ



【2人分】

メヒカリ・・・12匹程度
★砂糖・・・大さじ1
★みりん・・・大さじ1
★しょうゆ・・・大さじ1
★酒・・・大さじ1
★水・・・大さじ2



深海のお魚「メヒカリ（アオメエソ）」を使った煮つけです！
脂ののったおいしいお魚です。
骨も柔らかく食べやすいですよ！
見かけた際は是非！
他にも唐揚げ等でおいしく食べられます。

- ① メヒカリのうろこを包丁の刃先でこするようにとる。
- ② メヒカリの頭・ヒレ・腹などを切り落とし、内臓を出し、水で洗う。
- ③ フライパンに★を煮立たせ、水分をふき取ったメヒカリを加える。
- ④ 落し蓋をし、10分程度火にかけ、煮汁が少なくなってきたら完成！

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
278 kcal	9.6 g	49 g	1.9 g	2.0 g	0.53 g	89 mg	384 mg



こまツナとしらすの炊き込みご飯



【5人分】

米・・・2 合
小松菜・・・1/2 束
ツナ缶・・・1 缶
しらす・・・80 g
A 和風顆粒だし・・・小さじ 1
A 酒・・・小さじ 2
B しょうゆ・・・小さじ 1
B ごま油・・・小さじ 1

- ① 小松菜は根本を切り落として1cm幅の大きさに切る。
 - ② 炊飯器に米、ツナ缶（汁ごと）、水、Aを入れて混ぜる。
 - ③ 小松菜、しらすを入れて炊飯する。
 - ④ 炊きあがったら、Bを回し入れて混ぜる。
- * 大葉やネギ、温泉たまごをトッピングしてもgood！

ツナとしらすを使って簡単に魚を摂れる炊き込みご飯を作りました。
小松菜も加えることで、カルシウムもより多く摂取できます！

2023年度レシピ発案者：医療栄養学科 3年
西川さん・佐久間さん・玉川さん
原口さん・福島さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
279 kcal	47.4 g	10.0 g	5.5 g	1.0 g	0.41 g	34 mg	100 mg

あゆ飯



【2合分】

鮎・・・2 尾
米・・・2 合
うすくちしょうゆ・・・大さじ 1
酒・・・大さじ 1
小ねぎ・・・1 本



先に鮎を焼いてから炊くことで香ばしさも加わりとても美味しいです。

- ① 鮎を焼く。
- ② 米を研ぎ、うすくちしょうゆと酒を加え、水を2合の目盛りまで入れる。
- ③ 焼いた鮎を②にのせ、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、鮎を取り出し、身をほぐす。
- ⑤ 鮎の身をご飯に戻し、混ぜたら器に盛り、小ねぎをかけ完成！



エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
274 kcal	46.9 g	7.5 g	1.0 g	0.6 g	0.10 g	18 mg	12 mg

炙りマグロのお茶漬け



【4人分】

まぐろ・・・200 g
しょうゆ（まぐろ漬け用）・・・100 ml
焼きおにぎり（冷凍）・・・8個（1人2個）
大葉・・・1枚
きざみネギ・・・適量
きざみ海苔・・・適量
天かす・・・適量
ほうじ茶・・・500 ml
だしの素・・・適量
お好みで わさび、柚子胡椒、ラー油

- ① まぐろを100mlのしょうゆにつけ冷蔵庫で20分間ねかす（ジッパー付き袋などを利用するとよい）。
- ② まぐろをしょうゆから取り出して、バーナーで表面を炙る（バーナーがない場合はフライパンで表面を焼く）。
- ③ 好みの厚さにスライスする。
- ④ ほうじ茶を温め、だしの素を入れる。
- ⑤ 焼きおにぎり、大葉、マグロの順にお茶碗に盛り、だし汁を注ぎ、ネギ、海苔、天かすをちらす。

簡単に作れます！

ワサビの他、お好みで、柚子胡椒やラー油を加えて味を変えるとよりおいしく召し上がれます。

2024年度レシピ発案者：医療栄養学科 4年 関さん・瀬上さん・吉永さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
250 kcal	38.7 g	17.3 g	4.6 g	3.7 g	0.95 g	222 mg	502 mg

いわし缶カレー



【2人分】

いわし水煮缶・・・2缶
玉ねぎ・・・1個
油・・・大さじ1
しょうがチューブ・・・小さじ1
にんにくチューブ・・・小さじ1
カレー粉・・・大さじ2
ココナッツミルク・・・150 ml
ピーナッツバター・・・大さじ1
有塩バター・・・10 g
塩・・・適量

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
フライパンでサラダ油を熱し、玉ねぎに焦げ目がつくまで炒める。
- ② しょうが、にんにく、カレー粉を加えて更に炒める。
- ③ いわし水煮缶を汁ごと加える。
ココナッツミルクを加え、いわしが崩れないように混ぜる。
- ④ ドロドロしていたら少量の水を加えて混ぜる。（焦げないように注意！）
- ⑤ ピーナッツバターとバターを加えてなじませる。塩で味をととのえる。

玉ねぎはよく水分を飛ばしましょう！カレー粉で減塩できます！お惣菜をトッピングしても美味しいです👍

2023年度レシピ発案者：医療栄養学専攻修士1年 石島さん、土屋さん、松本さん

ルーのみ

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
553 kcal	17.3 g	35.7 g	41.8 g	1.6 g	4.55 g	1800 mg	1800 mg



おさかなの和風食パン



【ホームベーカリー使用】

* 使用しない場合は手作りパンの要領で

- ① パンケースに水、しょうゆ、強力粉（中央に高く山状に）、いわし煮干粉末・バター・塩・砂糖（四隅に）、ドライイースト（粉以外に触れないように粉の中央をくぼませて入れる）の順で入れる。
- ② お持ちのホームベーカリーの使用方法に従って食パンを作る。

【1.5斤分】

* 使用するホームベーカリーにあわせて調整

水・・・214 g
 強力粉・・・320 g
 砂糖・・・23 g
 食塩・・・3.7 g
 いわし煮干粉末・・・30 g
 無塩バター・・・19 g
 しょうゆ・・・10 g
 ドライイースト・・・3 g
 【おかかクリームチーズ】
 クリームチーズ・・・50 g
 かつお節・・・10 g
 しょうゆ or みそ・・・5 g

お魚と醤油の香りが楽しめる食パンです！
 「おかかクリームチーズ」と一緒に食べると美味しさUP!!

2024年度レシピ発案者：
 医療栄養学科 4年
 周東さん・高橋さん
 立花さん・宮尾さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
159 kcal	28.4 g	6.5 g	2.7 g	0.7 g	0.04 g	9 mg	11 mg

* おかかクリームチーズは計算に含まない

アボカドチーズサーモンのパンケーキ



【2人分】

★ ホットケーキミックス・・・150 g
 ★ 卵（Mサイズ）・・・1 個
 ★ 牛乳・・・120 ml
 ★ にぼし粉・・・4 g
 ★ しょうゆ・・・小さじ 1
 スモークサーモン・・・6 枚
 アボカド・・・1 個
 クリームチーズ・・・50 g

- ① ボウルに★を入れて混ぜる。
- ② フライパンに①を小さめ（直径8~10 cm）に流し入れ、両面を焼く。
- ③ アボカドの半分は薄切り、もう半分は1cm角に切る。
- ④ クリームチーズの半分は薄切りにする。残りの半分は手でちぎりボウルに入れ、角切りアボカドとスモークサーモンと和える。
- ⑤ パンケーキに薄切りのクリームチーズ、スモークサーモン、アボカドをのせる（オープンサンド風：写真左）。
- ⑥ もう1枚のパンケーキには④を乗せ、パンケーキではさむ（サンドウィッチ風：写真右）。
- ⑦ 盛り付けて完成。

いつものパンケーキを、彩り豊かなデリ風アレンジ！簡単なのに手が込んでいるような満足感のあるおかずパンケーキです。
 刻んだレッドオニオンなどを加えるとピリッとしたアクセントが楽しめます。
 また、クリームチーズを水切りヨーグルトに変えると、よりさっぱりとした味わいに！

2025年度レシピ発案者：医療栄養学科 4年
 竹内さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
622 kcal	63.2 g	23.2 g	28.9 g	2.6 g	0.52 g	81 mg	176 mg



ツナじゃがみそマヨサンド

/お魚ソーセージサンド



中央：
【ツナじゃがみそマヨサンド】
手前：
【お魚ソーセージサンド】

【ツナじゃがみそマヨサンド】

ゴロっとしたじゃがいもで食べ応え抜群！
たっぷりのツナとも相性◎
みそを加えてコクが出てさらにおいしさ倍増！

【お魚ソーセージサンド】

魚肉ソーセージを使って簡単にDHA、EPAを
摂取することができます。

2024年度レシピ発案者：医療栄養学科 4年
周東さん・高橋さん・立花さん・宮尾さん

【ツナじゃがみそマヨサンド：1人分】

コッペパン・・・1本
ツナ缶・・・1/2 缶
じゃがいも・・・50 g
サニーレタス（レタスでもOK）・・・1 枚
みそ（液体みそ）・・・小さじ2
マヨネーズ・・・大さじ1
粒マスタード・・・小さじ1

- ① じゃがいもを1～1.5cm角に切り、レンジで600W 3分間加熱（柔らかくなるまで様子を見ながら時間を追加する）。
- ② じゃがいもの粗熱が取れたらツナ缶、みそ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ③ コッペパンに切り込みを入れ、丸めたアルミホイルを詰めてトースターで焼き色がつくまで加熱（食材をはさみやすくなります）。
- ④ 粒マスタードを開いた下側に塗り、レタス→ツナじゃがの順にはさむ。

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
361 kcal	36.6 g	13.1 g	20.1 g	2.3 g	1.33 g	5 mg	23 mg

【お魚ソーセージサンド：1人分】

コッペパン・・・1本
魚肉ソーセージ・・・35 g 卵・・・50 g
サニーレタス（レタスでもOK）・・・1 枚
ウスターソース・・・大さじ1/2
トマトケチャップ・・・大さじ1
粒マスタード・・・小さじ1

- ① フライパンにウスターソース、トマトケチャップを入れ、水分を飛ばす。
- ② 魚肉ソーセージをソースに絡める。
- ③ 卵を溶き、軽くかき混ぜながら火を通す（炒り卵状に）。
- ④ ツナじゃがサンドの③と同様にパンを焼く。
- ⑤ 粒マスタードを開いた下側に塗り、レタス→卵→魚肉ソーセージの順にはさむ。

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
282 kcal	35.7 g	14.7 g	9.6 g	2.8 g	0.11 g	7 mg	54 mg

鯖バーガー



【2人分】

パン・・・2 個
鯖缶・・・1 缶
豆腐・・・150 g
卵・・・1 個
しょうが・・・小さじ1
大葉・・・2 枚
塩こしょう・・・適量
油・・・適量
ゆず胡椒・・・小さじ2
ポン酢・・・大さじ3

ゆず胡椒とポン酢の
たれでさっぱりと
食べられます。タン
パク質が摂取でき
るので運動をする人
にお勧めです。

2024年度レシピ
発案者：
医療栄養学科
3年 鈴木くん

- ① 鯖、豆腐、卵、すりおろししょうが、塩こしょうを入れ混ぜ合わせ、平たい円形にする。
- ② フライパンに油をひき中火で焼く。焼き目がついたらひっくり返して蓋をし3～4分焼く。
- ③ 火が通ったら大葉をのせてゆず胡椒ポン酢をかけパンに挟む。

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
391 kcal	41.5 g	26.9 g	14.2 g	2.9 g	2.11 g	884 mg	1230 mg

釜揚げしらすトースト



【2人分】

食パン（6枚切り）・・・2枚
釜揚げしらす・・・40g
小ねぎ・・・1本
きざみ海苔・・・好みの量
マヨネーズ・・・大さじ4

3ステップで完成します！
マヨネーズのコクと風味で
調味料いらず！
焼きたてが美味しいです👍

2023年度レシピ発案者：
医療栄養学専攻修士1年
石島くん、土屋さん、松本さん

- ① 食パンにマヨネーズをまんべんなく塗る。
- ② しらすを全体に乗せ、上からマヨネーズをかける。
- ③ トースターで焼き色がつくまで焼き、小ねぎ、のりを散らして完成。

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
325 kcal	29.1 g	9.0 g	21.0 g	1.4 g	1.32 g	36mg	70 mg

ほうれん草のツナマヨパン/かつおガーリックステーキパン



左：
【ほうれん草のツナマヨパン】
右：
【かつおガーリックステーキパン】

【ほうれん草のツナマヨパン】

魚・肉・野菜が一気に摂れます！
市販のパンに具を乗せてトースターで焼いて食べることもできます。

【かつおのガーリックステーキパン】

缶詰めを使うことで簡単に魚を食べることができます。市販のパンに具を乗せてトースターで焼いて食べることもできます。このパンを2つ食べると1日に必要なDHAの半量を摂取することができます。

2024年度レシピ発案者：医療栄養学科 4年
周東さん・高橋さん・立花さん・宮尾さん

【丸パン16個分】

水・・・170g 塩・・・4.5g
卵・・・50g バター（食塩不使用）
強力粉・・・320g
砂糖・・・25g ドライイースト・・・3g

【ほうれん草のツナマヨパン：1個分】

ほうれん草・ベーコン・コーンの
野菜ミックス（冷凍食品）・・・15g
ツナ缶・・・5g
マヨネーズ・・・2g こしょう・・・0.01g

【丸パン】（ホームベーカリー使用の場合）

- ① パンケースに水、強力粉（中央に高く山上に）、バター・塩・砂糖（四つ角に）、ドライイースト（粉以外に触れないように粉の中央をくぼませて入れる）の順で入れる。
- ② ボタンを押し運転を開始する。
- ③ 生地を取り出し16等分に分け丸く成形する。

【ほうれん草のツナマヨパン】

- ① ツナ、ほうれん草、コーン、ベーコンをマヨネーズとこしょうで和え、パン生地で包む。
- ② 180℃に予熱したオーブンで15～20分程焼く。

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
150 kcal	19.6 g	4.5 g	6.6 g	0.5 g	0.22 g	1 mg	5 mg

【かつおガーリックステーキパン：1個分】

かつおガーリックステーキ缶・・・14g
ナチュラルチーズ・・・5g

【かつおガーリックステーキパン】

- ① 十字に切り込みを入れ、かつおステーキ、チーズをトッピングする。
- ② 180度に予熱したオーブンで15～20分程焼く。

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
144 kcal	20.3 g	6.2 g	4.8 g	0.7 g	0.08 g	6 mg	34 mg



ホタルイカとそら豆のペペロンチーノ



【1人分】

スパゲッティ・・・100 g
 ホタルイカ・・・40 g
 そら豆・・・4～5 個
 ミニトマト・・・2 個
 オリーブオイル・大さじ 2
 塩こしょう・・・適量
 唐辛子の輪切り・・・0.5～1 g
 ニンニク・・・1/2 かけ

- ① そら豆を茹でて皮を剥く。
- ② ホタルイカの目・口・舟を外す。
- ③ 沸騰したお湯でスパゲッティを規定より1分短い時間茹でる。
- ④ オリーブオイルを弱火で熱しながら輪切りにしたんにくと唐辛子を加え、香りを引き出す。
- ⑤ 香りが出てきたら中火に強めてそら豆とホタルイカも入れる。
- ⑥ 具材に焼き目がついたら半分に切ったミニトマトと少量の水、茹で上がったスパゲッティを入れる。
- ⑦ フライパン内の水分がとんだら、塩と胡椒で味を整える。

ホタルイカの硬い部分である目・口・舟を外すことで、食感がよくなります。魚より手軽に料理に使いやすいです。

2023年度レシピ発案者：
 医療栄養学科 3年 目黒くん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
689 kcal	70.9 g	18.8 g	31.9 g	1.2 g	0.27 g	124 mg	180 mg

しらすと梅干しの和風冷製パスタ



【2人分】

スパゲッティ・・・160 g
 釜揚げしらす・・・60 g
 オリーブオイル・・・30 g
 めんつゆ・・・10 g
 梅干し・・・2 個
 こしょう・・・0.5 g
 しょうが(みじん切り)・・・3 g
 大葉・・・2 枚

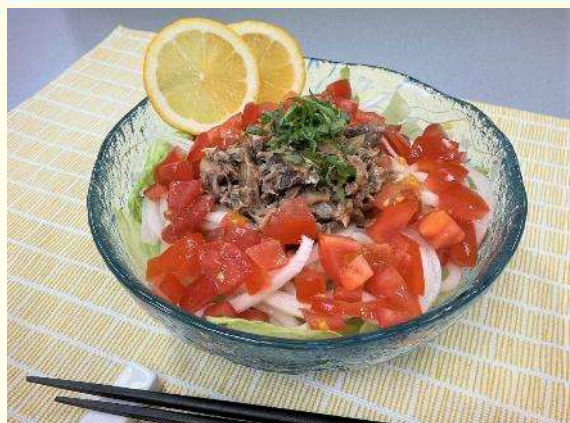
- ① 梅干しの種をとり、たたく。
- ② ボウルにスパゲッティ・大葉以外のものを入れ合わせる。
- ③ スパゲッティを茹でる。
- ④ 茹で上がったスパゲッティを冷水で冷まし、よく水を切る。
- ⑤ ②のボウルにスパゲッティを加えよく合わせる。
- ⑥ 皿に盛り付け、上から大葉を飾る。

梅干し、めんつゆ、大葉でさっぱりと和風の味付けにしました。量が少なかったらスパゲッティとオリーブオイルの量を増やしても◎

2024年度レシピ発案者：
 医療栄養学科 4年 目黒くん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
443 kcal	60.2 g	15.8 g	17.0 g	2.6 g	0.147 g	72 mg	96 mg

サバのさっぱりサラサラ冷やしうどん



【1人分】

サバ缶・・・1/2 缶
うどん・・・1 玉
トマト・・・小1 個
レタス・・・1 枚
玉ねぎ・・・1/4 個
しょうが・・・1/2 かけ
大葉・・・2 枚
レモン・・・輪切り 2 枚
レモン汁・・・大さじ 1
ミントティー・・・大さじ 1
*お好みで

サバ缶の汁まで使うことで、
1日分のEPA・DHAを
摂取することができます。
サバ缶以外調味料を
加えないので、
塩分も抑えられます。
野菜もたくさん食べられる
夏にピッタリのうどんです！

2023年度レシピ発案者：
医療栄養学科 4年
中本くん・前原くん

- ① 野菜等を切る。トマト：角切り、レタス：ちぎる、玉ねぎ：薄切り、しょうが：すりおろす、大葉：細切り、レモン：輪切り
- ② 玉ねぎを水にさらす。
- ③ サバをほぐす。
- ④ つゆをつくる。サバ缶の汁に冷たいミントティー（もしくは水）、レモン汁、生姜を加える。
- ⑤ うどんを用意し、盛り付けて完成！

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
416 kcal	51.3 g	25.2 g	12.3 g	1.6 g	2.80 g	1050 mg	1425 mg

さば缶冷や汁（減塩バージョン）



【3人分】

減塩さば缶（味噌煮）・・・1 缶
木綿豆腐・・・200 g
ゴーヤ・・・1/3 本
みょうが・・・1 個
大葉・・・5 枚程度
水・・・150 ml程度
減塩みそ・・・大さじ 1
減塩しょうゆ・・・小さじ 1
すりごま・・・大さじ 2
鰹節・・・お好みで

ゴーヤと薬味で魚臭さも
気にならずにさっぱり♪
火を使わないので
暑い夏にも！

1人あたり1.2 g 程度の食塩量
減塩の食材を使うことで
0.6 g 程度の食塩が
カットできます!!

- ① 「さば缶」を身と汁に分ける。身と水分をきった木綿豆腐を一口大に切る（ほぐす）。
- ② ゴーヤはワタをとり薄い半月切りにし、塩もみしたあと水で洗い、耐熱皿に移しラップをし、電子レンジで90秒程度加熱する。
- ③ 大葉とみょうがは細切りにする。
- ④ 器に缶詰の汁・水・みそ・醤油・白ごまを入れて、みそがとけるまで混ぜる。
- ⑤ ④に①と冷めた②、③、を加え鰹節をかけ完成！

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
239 kcal	10.2 g	9.4 g	15.3 g	1.2 g	2.41 g	715 mg	975 mg

しらすチーズスティック



【2人分】

しらす・・・山盛り大さじ1程度
スライスチーズ・・・1枚
お好みのスパイス・・・大さじ1 *なくてもOK
(バジル・ナツメグ・カレー粉など)
クッキングシート



- ① クッキングシートを切る。
- ② ①の上に、スライスチーズを縦6等分に切り並べる。
- ③ ②の上にしらすをのせ、その上にお好みでスパイスをかける。
- ④ 電子レンジで1分半程度加熱する。
- ⑤ パリパリになれば完成！

チーズにしらすを乗せるだけで
簡単に魚を食べることのできるおやつになります！
ただし、食べ過ぎは食塩過剰になるので注意！！

2023年度レシピ発案者：医療栄養学科 4年中本くん・前原くん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
33 kcal	0.1 g	2.6 g	2.4 g	0.3 g	0.02 g	4 mg	9 mg

骨アイス



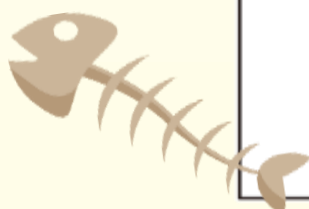
【1人分】

アジやイワシなどの骨・・・30g
片栗粉・・・適量
揚げ油・・・適量
アイスクリーム・・・150g
塩・・・少々

- ① 魚の骨両面に塩をふり、5分おく。
- ② 骨に片栗粉をまぶし、サラダ油で揚げる。
- ③ アイスクリームに盛り付ける。

カルシウム摂取をするのにおすすめです。
新感覚の食感です。

2024年度レシピ発案者：
医療栄養学科 3年 鈴木くん



さけ

鮭春巻き〔中国 〕



【2人分】

春巻きの皮・・・4枚
 鮭（切り身）・・・2切れ
 大葉・・・4枚
 スライスチーズ（とろけるチーズ）・・・2枚
 水溶き片栗粉・・・大さじ1
 塩、こしょう（下味用）・・・少々
 揚げ油・・・適量

— 日本でも馴染みの春巻きは、小麦粉で作られた薄い皮で豚肉や野菜を包み、揚げたものです。今回は鮭を使ってアレンジしました。

- ① 大葉は軸を切り落とし、鮭は皮・骨を取り、半分に切り、塩こしょうで下味をつける。
- ② 水溶き片栗粉を用意する。
- ③ 春巻きの皮の手前に大葉、チーズ、鮭を乗せ巻いていく。巻き終わりに水溶き片栗粉をつけ、しっかりと閉じる。
- ④ 鍋に3cmくらいの高さまで油を入れ170℃に熱し、③を入れる。
- ⑤ ひっくり返しながら、表面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑥ バットなどに移し、油がきれいなら、完成。

今回は鮭を使って調理しましたが、鰯などの白身魚を使ってもおいしいと思います。大葉が入っていてとてもさっぱりしています！

2025年度レシピ発案者：医療栄養学科 3年
 清水さん・庄子さん・佐藤さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
456 kcal	19.2 g	21.2 g	34.6 g	0.8 g	3.16 g	248 mg	712 mg

カトレッツ〔スリランカ 〕



【1人分】

じゃがいも・・・100 g
 玉ねぎ・・・1/8個程度
 ニンニク・・・少々
 しょうが・・・少々
 魚の缶詰（今回はサバ水煮缶）・・・40 g
 カレー粉・・・小さじ1/4
 塩、黒こしょう・・・少々
 揚げ油・・・適量

缶詰を使うことで簡単に作ることができます。日本のコロッケのようにお好みでソースをかけてもおいしいと思います。

2025年度レシピ発案者：
 医療栄養学科 4年
 相原くん・鈴木くん
 関くん・深澤くん

- ① じゃがいもの皮をむき、加熱してマッシュポテトにする。
- ② 玉ねぎ、にんにくをみじん切り、しょうがをすりおろす。
- ③ フライパンに油をひき、玉ねぎを炒め、きつね色になったらほぐした缶詰の魚、にんにく、しょうが、カレー粉、塩を加えて良く炒める。
- ④ ③を火からおろし、マッシュポテト、黒こしょうを加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④を5～6cm程度（ピンポン玉程度）に成型する。
- ⑥ フライパンに多めに油を入れ、きつね色になるまで揚げ焼きにしたら完成。

— 元イギリス領だったスリランカの都市部の人々の間で食べられている西洋風の料理でコロッケによく似た食べ物。お祭り、結婚式、誕生日などのお祝いの席の定番料理。

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
183 kcal	12.7 g	8.5 g	8.6 g	0.7 g	1.44 g	372 mg	520 mg

春のアクアパッツァ〔イタリア〕



【1~2人分】

魚（鯖）・・・140 g 〈飾り〉
 あさり・・・150 g レモン・・・3 枚
 ミニトマト・・・4 個
 アスパラガス・・・1 本 〈ソース〉
 にんにく・・・1 かけ バルサミコ酢・・・30 ml
 オリーブ・・・5 個 しょうゆ・・・15 ml
 オリーブオイル・・・大さじ 1 はちみつ・・・9 g
 白ワイン・・・50 ml 赤ワイン・・・12 ml
 水・・・300 ml
 塩・・・2~3 つまみ
 こしょう・・・3~4 振り

- ① あさは3%の塩水に漬けて2時間以上置き砂抜きする。その後、水で揉み洗う。
- ② フライパンにオリーブ油と漬したにんにくを入れて加熱。
- ③ にんにくを取り出しアスパラと、鯖を皮目を下にして焼く。
- ④ きつね色になったら、あさりと白ワインを加え、白ワインのアルコールが飛ぶまで加熱する。
- ⑤ トマト、オリーブを加え、具材の半分位まで水を加える。
- ⑥ 沸騰したら塩、こしょうで味付する。
- ⑦ ソースの材料を別鍋に入れ、半分以下になるまで煮詰める。
- ⑧ 盛り付けて完成。

魚介類をオリーブ油で炒めた後、白ワインで煮込んだイタリア南部・ナポリの郷土料理です。使う食材の自由度が高く、白身魚や青魚が使われます。

ソースにしょうゆを使っているのも日本人にも食べやすくなっています。食材によって季節感に合わせたアレンジができるレシピにしました。

2025年度レシピ発案者：
 医療栄養学科 3年
 橋尾さん・森田さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
362 kcal	14.9 g	29.3 g	18.1 g	3.6 g	2.44 g	480 mg	1551 mg

エビマヨ〔日本 発祥の中華料理〕



【3人分】

えび・・・300 g 玉ねぎ・・・1/2 個
 塩・・・少々 マヨネーズ・・・大さじ 3
 こしょう・・・少々 牛乳・・・大さじ 1
 料理酒・・・大さじ 1 レモン汁・・・大さじ 2
 おろしニンニク・・・小さじ 1 砂糖・・・大さじ 1
 おろししょうが・・・小さじ 1
 小麦粉・・・大さじ 2 パセリ・・・少々
 油・・・大さじ 2

エビマヨは、実は日本の中華料理（中華風洋食）の1つで、ぷりぷりのエビを揚げて、甘酸っぱくてクリーミーなマヨネーズソースで和えた料理です。

- ① エビは殻を剥き背わたをとり、キッチンペーパーで水気を拭き取ったあと、塩、こしょう、料理酒、おろしニンニク、おろししょうがをよく揉み込み味をつける。
- ② ①に小麦粉をまんべんなくまぶし、揚げ焼きする。
- ③ 玉ねぎ、マヨネーズ、牛乳、レモン汁、砂糖を混ぜる。
- ④ 揚げたエビを③のソースとからめ、盛り付けてパセリをかけた後完成。

エビが揚がったらすぐにソースと和えると、衣がべちゃっとせず、美味しくできます。練乳やはちみつを加えるとさらに甘く濃厚に！

2025年度レシピ発案者：医療栄養学科
 関さん、玉川さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
350 kcal	13.4 g	21.1 g	22.2 g	1.5 g	0.08 g	36 mg	40 mg

ポワソン・クリュ〔フランス領ポリネシア タヒチ島〕



【2人分】

マグロ(刺身用)・・・150 g
きゅうり・・・1/2 本
トマト・・・1/2 本
玉ねぎ・・・1/2 本
ココナッツミルク・・・大さじ 1
ライム果汁・・・大さじ 1
パセリ(みじん切り)・・・適量
塩・・・適量
小ねぎ(小口切り)・・・適量

角切りにしたマグロをココナッツミルクとライム果汁で和えたさっぱり味のマリネ。フランス語で「ポワソン」は魚、「クリュ」は生を意味します。

- ① マグロに塩を少々ふって10分おき、水気を軽く拭く。ライム果汁をかけてさらに10分おく。野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② マグロ、きゅうり、トマト、玉ねぎ、ココナッツミルク、パセリ、塩少々を混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、細ネギを散らす。

とにかく簡単。火を使わず和えるだけ。
マグロをサーモン(刺身用)に変えても
おいしくできます！
2025年度レシピ発案者：
医療栄養学専攻 修士1年
鈴木さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
139 kcal	10.7 g	21.1 g	2.1 g	0.4 g	0.16 g	32 mg	105 mg

サンバル・イカンピリス〔マレーシア〕



【4回分程度】

煮干し・・・70 g
玉ねぎ・・・1/2 個
油・・・大さじ 2
★スイートチリソース・・・大さじ 2
★ナンプラー・・・小さじ 1/2
★レモン汁・・・大さじ 2弱
★砂糖・・・小さじ 2
★塩・・・少々
★チリパウダー・・・小さじ 2

「サンバル」はピリ辛のソース、「イカンピリス」は煮干しを意味します。ピリ辛と風味が癖になる煮干しの甘辛佃煮です。ごはんのお供にぴったり！

- ① 煮干しをしっかりと素揚げする(油は分量外)。
*素揚げが難しければ、乾煎りやトースター等で焼いてもよいが、素揚げがおいしさのポイント。
- ② フライパンに油を入れ、薄切りにした玉ねぎがキツネ色になるまで炒める。
- ③ ②のフライパンに★をすべて加え、焦げないように注意しながら、じっくり炒める。
- ④ ①の素揚げ煮干しを加え、全体がなじんだら完成。

ココナッツライス(2合の米に対してココナッツミルク200g程度+塩少々入れ、目盛りまで水を加えて炊飯)とともに食べるとよりマレーシア気分を味わえます。
保存できるので冷蔵庫のストックにも
オススメ！

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
155 kcal	8.7 g	10.3 g	8.6 g	2.0 g	0.68 g	47 mg	58 mg

スクマウィキと釜揚げしらすのケニア風野菜炒め〔ケニア 〕



【1人分】

卵・・・1個
玉ねぎ・・・1/10個
スクマウィキ（ケール）・・・1/2枚
トマト・・・1個
釜揚げしらす・・・15g
油・・・適量



トマトはフレッシュ感を活かし、歯応えのあるスクマウィキは細く切るのがポイントです。スクマウィキが手に入らない時は「だいこんの葉」で代用できます。風味豊かな食材を使うため、食塩などの味付けは不要です。

レシピ発案者：
医療栄養学科 真野教授

- ① 全卵を使ってスクランブルエッグを作り、別の容器に移しておく。
- ② 玉ねぎとスクマウィキ（ケール）はみじん切りし、油で炒める。
- ③ 火が通ったら、乱切りしたトマトを加えてさっと炒める。
- ④ 仕上げに、釜揚げしらすを加え、手早く器に盛る。
- ⑤ 最後に、先に作っておいたスクランブルエッグを上のにのせて完成。

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
222 kcal	10.7 g	9.4 g	14.7 g	0.5 g	0.83 g	19 mg	84 mg

医療栄養学科 学生考案『世界のお魚レシピ』（ごはん）

たら 鱈のバターカレー〔インド 〕



【2人分】

鱈の切り身・・・2切れ
玉ねぎ・・・1/2個
トマトケチャップ・・・大さじ2
ニンニクチューブ・・・2cmぐらい
しょうがチューブ・・・2cmぐらい
バター・・・20g
牛乳・・・100ml
カレー粉・・・小さじ1～2
塩・・・小さじ1/3
はちみつ・・・小さじ1

トマトと香辛料で煮込んだマイルドな辛さのカレー。
ナンと一緒に食べても美味しい料理です。
今回は家庭用向けに鱈とカレー粉を使ってアレンジ！

- ① 鱈に塩（分量外）を軽くふって、5分置き、出てきた水分を拭く。
- ② フライパンにバターを半量（10g）入れ、玉ねぎを中火でしんなりするまで炒める。
- ③ ニンニク・しょうが（チューブ）、ケチャップ、カレー粉、砂糖を加えて炒める。
- ④ 鱈を加えて軽く焼き目をつけたら、牛乳を注いで3～5分弱火で煮る。
- ⑤ 残りのバターを加えて、塩で味を調えて完成。

牛乳を少し多めに入れると甘味が増して美味しくなります！

2025年度レシピ発案者：
医療栄養学科 3年
庄子さん・清水さん・佐藤さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
223 kcal	17.8 g	17.3 g	10.8 g	1.8 g	0.11 g	20 mg	32 mg

ルー
のみ

ケジャリー（カレーピラフ）〔イギリス 英国国旗〕



【4人分】

米・・・2 合

水・・・380 ml

（炊飯器の2合の線まで）

カレー粉・・・小さじ 2

しょうゆ・・・大さじ 2

魚（タラ）の切り身・・・2 切れ

バター・・・20 g

玉ねぎ・・・1/2 個

にんじん・・・1/3 本

黄パプリカ・・・1/4 個

赤パプリカ・・・1/4 個

グリーンピース缶・・・5 g

インドから伝わったとされるイギリス料理。かつては貴族の朝食として嗜まれていたそう。現在ではイギリスの国民の間で幅広く楽しまれています。

- ① お米を炊く。
- ② 魚の切り身の骨や皮を取り除く。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、パプリカをみじん切りにする。
- ④ フライパンにバターを溶かし、切った野菜と魚を炒める。タラは身を軽くほぐしながら炒める。
- ⑤ 具材に火が通ったらご飯を加えて炒める。
- ⑥ カレー粉としょうゆを加えよく炒める。
- ⑦ グリーンピースを加えて全体をよく混ぜながら炒めたら完成。

タラ以外の白身魚にしてもおいしいです！お米を長粒種にするとより本格的に作れます。

2025年度レシピ発案者：

医療栄養学科 3年

羽田さん・川島さん・大久保さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
470 kcal	65.5 g	10.9 g	17.2 g	1.6 g	0.03 g	10 mg	17 mg

海鮮ビビンバ丼〔韓国 韓国国旗〕



【1人分】

ご飯・・・200 g

好きなお刺身・・・1 人前（60～90 g程度）

ナムルセット・・・1 人前

卵黄・・・1 個

プルコギのタレ・・・大さじ 1/2

日本でもおなじみのビビンバ。肉を魚に変えアレンジしました。スーパーで売られている刺身をプルコギのタレで味付けし、ナムルセットと一緒に和えるだけ！手間暇からずさくクッと作れちゃうのも魅力的です！

好みの具材で様々なアレンジを加えることができます！韓国のりやコチュジャンを入れることでより本場の味に近くなります！

2025年度レシピ発案者：

医療栄養学科 4年

木城くん

- ① 具材を1口大に切る。
- ② タレと具材をよく絡める。
（10分から15分漬け込むと味がしみて、より美味しくなります）
- ③ ご飯の上にナムル→②→卵黄の順で盛り付ける。

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
617 kcal	93.2 g	23.9 g	16.1 g	3.8 g	0.57 g	87 mg	208 mg

韓国風海鮮丼〔韓国〕



【1人分】

ごはん・・・150 g	サーモン・・・25 g
カニカマ・・・10 g	アボカド・・・20 g
レタス・・・20 g	ミニトマト・・・40 g
韓国のり・・・3 g	卵黄・・・10 g
★タレ	
コチュジャン・・・8 g	砂糖・・・小さじ 2/1
ごま油・・・適量	しょうゆ・・・小さじ 1
酢・・・小さじ 1	

海鮮丼を韓国風に味付けしました！甘辛い味付けなので小さい子供から大人まで食べられます！

- ① サーモンをたたく。
- ② ミニトマトを半分に切り、アボカドをさいの目切りにする。
- ③ ごはんにレタスをのせ中心に韓国のりをまぶす。
- ④ サーモン、アボカド、さいたカニカマ、ミニトマトを散りばめ中心に卵黄をのせる。
- ⑤ タレをかける。

海鮮丼をコチュジャンを使い甘辛く食べられるようにアレンジしました。卵黄をのせることでまろやかになり辛いものが苦手な方でもおいしく食べられるように工夫しました。
2025年度レシピ発案者：医療栄養学科 4年 相原くん・鈴木くん・関くん・深澤くん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
409 kcal	12.0 g	12.0 g	64.8 g	2.5 g	0.60 g	119 mg	157 mg

タイ風チャーハン〔タイ〕



他の魚で作っても美味しいです。お好みでレモンをライムに変えると、よりエスニックな風味を楽しめます。
2025年度レシピ発案者：医療栄養学科 4年 竹内さん

【2人分】

ご飯・・・400 g
魚（今回は鮭とアブラカレイ）・・・2切れ
小松菜・・・1束
紫玉ねぎ・・・1個
ニンニク・・・1片
卵・・・2個
レモン・・・20 g
きゅうり・・・25 g
パクチー・・・5 g
油・・・大さじ 1
食塩（魚に塗る用）・・・適量
ナンプラー・・・適量
唐辛子小口切り・・・小 1 本分

- ① 魚全体に塩を塗り、30分ほどおき、水で洗い、拭く。
- ② 小松菜は3cm長さ、紫たまねぎは粗みじん切りにする。
- ③ フライパンに油とニンニクを入れて炒めたら、魚も入れて香りが出るようにほぐしながら炒める。
- ④ 小松菜と紫たまねぎを加えて炒め、中央に溶き卵を流し入れる。
- ⑤ ご飯を卵に乗せ、すぐにほぐし、塩味を確認しながらナンプラーを加え、調整する。
- ⑥ 皿に盛り、レモンときゅうり、小口切りの唐辛子、パクチーを添えて完成。

タイ料理の定番メニューであるチャーハン。塩味の効いた白身魚と小松菜でタイのお袋の味を再現！魚が苦手な方でも美味しくいただけます。

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
595 kcal	85.2 g	29.2 g	14.3 g	1.7 g	1.19 g	226 mg	324 mg



シャークサレ〔フランス 〕



【18cmパウンドケーキ型1本分】

鮭フレーク・・・100 g
 赤パプリカ・・・60 g
 冷凍むき枝豆・・・40 g
 クリームチーズ・・・80 g
 ★小麦粉・・・150 g
 ★ベーキングパウダー・・・4 g
 ★卵・・・2 個
 ★牛乳・・・30 g
 ★オリーブオイル・・・30 g



- ① オーブンを180℃に予熱する。
- ② 赤パプリカはヘタと種を除いて5mm角に切る。
600Wの電子レンジで2分間加熱し、水気を切る。
- ③ 冷凍むき枝豆は解凍し、水気を切る。
- ④ クリームチーズは1cm角に切る。
- ⑤ ボウルに★を入れ、ゴムベラでよく混ぜる。
鮭フレーク、②～④を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ クッキングシートを敷いた型に⑤を流し入れる。
180℃のオーブンで40分間焼く。
※竹串をさしてねっとりした生地がつかなければOK。
- ⑦ 型から外して粗熱を取り、8等分に切り分ける。

ケークサレ：フランス発祥のお惣菜ケーキ
 朝ごはんやおやつにおすすめです！
 お子様と一緒に楽しくクッキング🍳
 2024年度レシピ発案者：
 医療栄養学専攻修士2年
 石井くん・土屋さん・松本さん
 医療栄養学科 3年 井上くん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
391 kcal	32.5 g	14.5 g	23.8 g	1.6 g	0.42 g	64 mg	134 mg

ガレット〔フランス 〕



【4人分】

〈生地〉

そば粉・・・70 g
 小麦粉・・・20 g
 塩・・・ひとつまみ
 卵・・・1 個
 水・・・1 カップ
 油・・・5 g

〈具材〉

ツナ缶・・・2 缶
 卵・・・4 個
 シュレッドチーズ・・・40 g
 あら塩、こしょう・・・少々

やせた土地でも育つそば粉で作る、ケルト系民族ブルトン人の愛する郷土料理です。フランスのブルターニュ西部では焼き菓子にして食べるそうです！

- ① ボウルにAと卵を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜる。
ラップをかけて1時間休ませる。
- ② フライパンに油をひき強火で温める。
- ③ ①をよく混ぜおたまですくって薄く広げ片面1分30秒くらいずつ両面を焼く。
- ④ 火を止めて、ツナ缶と卵、チーズをのせ、再び弱火で焼く。卵白が固まったら、塩とこしょうをかける。
- ⑤ 菜箸で生地のふちをたたみ、盛り付ける。

ハムの代わりにツナ缶を使い、EPAやDHAが豊富にとれるようにアレンジしました！
 あら塩やこしょうの代わりにはちみつをかけて焼き菓子にするのもおすすめです！
 2025年度レシピ発案者：
 医療栄養学専攻 修士2年
 津金さん・前原くん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
167 kcal	16.3 g	11.5 g	6.2 g	0.8 g	0.18 g	9 mg	54 mg

バカリャウ・コン・ナタシュ（タラとじゃがいものグラタン）〔ポルトガル 〕



【2人分】
タラ・・・2切れ
じゃがいも・・・1個
にんじん・・・1/4本
玉ねぎ・・・1/2個
牛乳・・・250 ml
こしょう・・・適量
ホワイトソースの素・・・1袋
ピザ用チーズ・・・30g（お好みで調整）
★ニンニクチューブ・・・小さじ1
★バター・・・15g



- ① タラの皮と骨を取り、キッチンペーパーで水気をふき取る。野菜の皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 牛乳にじゃがいも、にんじんを入れ弱火にかけ、柔らかくなったら取り出す。弱火で沸騰させた牛乳にタラを入れ、火が通ったらタラを取り出し、1口サイズにほぐす。
- ③ フライパンに★とたまねぎを入れ火にかけ、炒める。
- ④ ②の牛乳の中にホワイトソースの素、こしょうを入れ、とろみをつける。取り出した材料をいれ、軽く混ぜる。
- ⑤ 耐熱皿に移し、チーズをトッピングし、オーブンで焼く。

タラは低脂質・高たんぱく質で
ビタミンやミネラルが多く
含まれています！
季節の魚や野菜に変えてアレンジ
してもおいしいですよ。

2024年度レシピ発案者：
医療栄養学専攻修士1年 津金さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
510 kcal	40.8 g	31.6 g	27.8 g	2.1 g	0.07 g	24 mg	42 mg

チーズタッカルビ風たこ焼き〔日本 × 韓国 〕



【20個分】
たこ焼粉・・・100g キャベツ・・・80g
卵・・・50g たこ・・・80g
水・・・300g 紅ショウガ・・・お好みで
油・・・少々 とろけるスライスチーズ・・・15g

★コチュジャンソース
一味唐辛子・・・少々 ラー油・・・少々
コチュジャン・・・10g しょうゆ・・・10g
砂糖・・・9g

- ① ボウルに水、卵を入れてよく混ぜ、次にたこ焼粉を加え、よくかき混ぜる。さらにキャベツ、紅ショウガを加えてよく混ぜる。
- ② 焼き型に油をひき、生地を流し入れ、周りが少し固まって来たらたこを入れる。
- ③ 生地の色が変わったら、竹串を使い丸くする。
- ④ 皿にたこ焼きを盛り付けチーズをのせて、バーナーであぶりコチュジャンソースをかけて完成。

たこ焼きをチーズ
タッカルビ風に味
付けしました。
日本のソースを使
わずに、コチュ
ジャンソースを
使ってアレンジし
ました！

たこ焼きの具材をお好みの材料に
アレンジできます。甘めのソース
なので辛いのが好きな方はコチュ
ジャンや一味唐辛子、ラー油を増
やすのもおすすめです。
2025年度レシピ発案者：
医療栄養学科 4年
相原くん・鈴木くん
関くん・深澤くん

1人前
10個分

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
313 kcal	15.9 g	7.9 g	46.8 g	4.1 g	0.23 g	15 mg	47 mg

おさかなピザ〔イタリア〕



【3枚分】

イワシの開き・・・3枚
小麦粉・・・大さじ2

<A>

玉ねぎ・・・1/8個
ケチャップ・・・小さじ1
ピザ用チーズ・・・10g

焼き鳥(たれ)・・・1/4缶
スイートコーン・・・1つまみ
マヨネーズ・・・小さじ1

<C>

ピザ用チーズ・・・10g
じゃがいも・・・1/4個
明太子・・・1/4本

ピザの生地を魚にアレンジしてみました！

今回は、王道のトマトオニオンチーズ、じゃが明太、照り焼き風の三種類をお届けします。

- ① イワシの開きに小麦粉をまぶし、フライパンで両面に焼き目をつける。
- ② A:玉ねぎを薄くスライスし軽く火を通す。イワシにケチャップを塗り玉ねぎとチーズをのせる。
B:イワシに焼き鳥、スイートコーンを散らし、マヨネーズをかける。
C:じゃがいもを1.5cm角に切り、水を少量加え、電子レンジ600Wで2分を目安に柔らかくする。明太子を加えてよく混ぜる。イワシにじゃがいも明太子チーズをのせる。
- ③ ふたをして弱火で10分ほど加熱しチーズを溶かしたら完成。

魚にトマトオニオンチーズ、じゃが明太など予想外の組み合わせに箸がとまらない！
魚は身が薄いものを選ぶと具が乗せやすくピザ感がUPします。オーブンでも焼けます。
最後にバーナーであぶると香ばしさUP！
2025年度レシピ発案者：医療栄養学科 3年
川島さん・羽田さん・大久保さん

3枚分

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
569 kcal	35.0 g	47.2 g	25.7 g	2.1 g	5.1 g	1798 mg	2012 mg

あゆ 鮎のスターゲイジパイ〔イギリス〕



【1人分】

鮎・・・1尾
かぼちゃ・・・80g
◇玉ねぎ(みじん切り)・・・30g
◇エリンギ(みじん切り)・・・15g
油・・・5g
★バター・・・10g
★小麦粉・・・10g
★牛乳・・・70g
★塩・・・適量
★こしょう・・・適量

冷凍パイシート・・・1枚
卵黄・・・適量
オリーブ・・・適量



- ① 鮎を頭と尾、身に切り分け、骨を取り除く。かぼちゃを柔らかくなるまでレンジで加熱する。
- ② ◇を油でよく炒める。★でホワイトソースを作る。
- ③ 潰したかぼちゃに◇と鮎の身を入れてよく混ぜる。
- ④ 皿にパイシートを敷き③で混ぜたもの、ホワイトソース、鮎の頭と尾、パイ生地の順で重ね、上に卵黄を塗る。
- ⑤ オーブンを200℃で予熱し、200℃で10分、180℃で15分焼き、オリーブを散らして完成！

魚が星空を見上げているよう魚の頭をパイ生地から飛び出させて作ったイギリス、コーンウォールの伝統的なパイ料理。豊漁祈願にも用いられます。イギリスではイワシを用いて作ることが多いです。

かぼちゃの甘味に魚の風味のマリアージュが絶品です。
お好みでハーブ類を混ぜ込んでも美味しいです◎
2025年度レシピ発案者：医療栄養学専攻 修士1年
目黒くん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
828 kcal	69.1 g	38.3 g	47.3 g	1.3 g	0.96 g	170 mg	66 mg

ツナサモサ/さばサモサ〔インド 〕



インド料理の定番軽食。じゃがいもや野菜などをスパイスで味付けし、小麦粉の生地で包んで揚げたもの。
今回はカレー粉を使用し簡単に癖のない味付けにしました。

【生地】

- ① ボウルに○を入れて軽く混ぜ、油を加えて指先で混ぜ合わせる。
- ② 熱湯を少しづつ加え、フォークなどで混ぜ合わせ、むらなくまとめる。
- ③ ②を台の上で伸ばしたりまとめたりを繰り返し、表面が滑らかで、耳たぶ程度の柔らかさになったら丸め、濡れ布巾をかけて30～40分室温に置く。

【具材】

- ① じゃがいもは皮をむいて1cm角にして水にさらし、玉ねぎは粗みじんにする。
- ② コリアンダーシードを砕き、油と一緒にフライパンで火にかける。
- ③ 香りが立ってきたら中火でたまねぎを炒め、しんなりしたらじゃがいもと冷凍枝豆を加えて炒める。
- ④ じゃがいもの表面が透き通ってきたらカレー粉、魚の缶詰、塩を加え、汁気が飛ぶまで焦げないように炒める。

- ① 生地を7等分（40g程度）に分け、直径15cmの円に薄くのばし、半分に切り半円状にする。
- ② 切った直径の部分に水をつけ、丸めて円錐形にする。
- ③ 具材を詰め、ふちに水をつけてフォークなどを使い具材がはみ出ないようにしっかり閉じる。
- ④ 150～160℃の油で色づくまで揚げる。

生地は餃子の皮や春巻きの皮でも代用できます。本場では具材にクミンやガラムマサラなどを使用しているため、お好みで加えるとさらに香りが際立ち日本にはない味になります。

2025年度レシピ発案者：医療栄養学専攻 修士1年 宮尾さん

【14個分】

★生地

○小麦粉・・・200 g
○タイム(ホール)
・・・小さじ1/2
○食塩・・・小さじ1/2
油・・・大さじ4
熱湯・・・60 ml

★具材

じゃがいも(大)・・・2個
玉ねぎ・・・1/2個
冷凍枝豆・・・50 g程度
魚の缶詰・・・140～160 g程度
(ツナ缶1個、さば缶1/2個)
カレー粉・・・小さじ1
コリアンダーシード
・・・小さじ1
塩・・・小さじ1
油・・・大さじ1

ツナ
さば
1個ずつ
(2個分)

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
263 kcal	27.2 g	7.1 g	12.4 g	1.2 g	1.91 g	110 mg	164 mg

バインセオ〔ベトナム 〕



【2人分】

ライスペーパー・・・2枚
豚ばら肉・・・50 g
えび・・・6尾
ニラ・・・20 g
もやし・・・50 g
卵・・・2個
油・・・適量
塩こしょう、サニーレタス・・・お好みで

★ニンニクチューブ・・・3 g
★輪切り乾燥唐辛子・・・2 g
★ナンプラー・・・大さじ1と1/2
★砂糖・・・大さじ1
★レモン汁・・・大さじ1

片栗粉・・・15 g

- ① 豚ばら肉は一口大に、ニラは3cm幅に切る。えびは背わたを取る。
- ② ヌクチャム(タレ)を作るため、★を混ぜ合わせ、火にかける。片栗粉を水に溶いて加え、とろみをつける。
- ③ フライパンに油を熱し、豚ばら肉とえびを炒める。焼き目がついたらもやしとニラを加えて炒める。塩コショウで味付けし、お皿に取り出しておく。
- ④ ライスペーパーを水に浸してもどす。
- ⑤ フライパンにもどしたライスペーパーを置き、溶いた卵を流し入れ、端まで塗り広げる。
- ⑥ 点火し、少し焼き色が付くまで加熱する。
- ⑦ ⑥の半面に③をのせ、半分に折りたたみ、器に盛りつける。

ベトナム風のお好み焼き。主役は特製の甘酸っぱいタレ！
生地に豚肉とえびの旨味が溶け込んでいます。新鮮なレタスで包んで食べれば、ベトナム屋台気分！！

生地にココナッツミルクを大さじ1杯加えると、ほんのり甘くマイルドな風味がプラスされ、より本格的なベトナムの味になります。

2025年度レシピ発案者：
医療栄養学科 4年
竹内さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
354 kcal	22.4 g	17.3 g	21.3 g	3.6 g	0.68 g	9 mg	45 mg

生春巻き〔ベトナム 〕



【2人分】

ライスペーパー・・・6枚
えび・・・6尾
白身魚（タラやアブラカレイなど）
・・・1切れ
ナンプラー・・・小さじ1
春雨・・・20g
サニーレタス・・・3枚
大葉・・・6枚
スイートチリソース・・・適量

2種類の味が楽しめる、
華やかな生春巻き。
野菜たっぷりでもとても
ヘルシー！
ちょっと特別な日のお
しゃれな食卓にもびっ
たりです。

- ① 春雨を茹でて、水気を切り食べやすい長さに切る。
サニーレタスは半分にちぎる。
- ② えびは殻をむき塩茹でする。白身魚も塩茹でし、皮や
骨を取り除き、ほぐしてナンプラーをあえる。
- ③ 水の入ったボウルにライスペーパーを1枚ずつくぐらせ、
少し硬さが残るくらいで引き上げる。
- ④ 濡らしたまな板や皿の上にライスペーパーを広げ、手
前に大葉、サニーレタス、春雨を乗せる。
- ⑤ 中央より少し奥に、えびまたは白身魚を並べ、巻く。
- ⑥ お皿に盛りつけ、スイートチリソースを添えて完成。

ライスペーパーを戻しすぎると破れやすいので、
少し硬さが残るくらいで水から引き上げるのが
ポイント！お好みでいろいろな野菜を入れても
美味しいと思います。

2025年度レシピ発案者：医療栄養学科 4年
竹内さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系 脂肪酸	EPA	DHA
263 kcal	48.2 g	14.6 g	0.8 g	1.9 g	0.18 g	152 mg	220 mg

医療栄養学科 学生考案『世界のお魚レシピ』（汁・スープ）

ロヒケイト（サーモンスープ）〔フィンランド 〕



【2人分】

サーモン・・・150g
じゃがいも・・・1個
玉ねぎ・・・1個
にんじん・・・1/2本
生クリーム・・・100ml
塩、こしょう・・・少々
バター・・・10g
オリーブオイル・・・適量

「ロヒ＝サーモン」「ケイト＝スープ」という意味で、フィン
ランドの伝統料理です。「身近にある素材を使って、シンプルに
温まる」ことから発展し、北欧レストランの定番メニューとして
親しまれています。
北欧では素材の味を活かすシンプルな調理が主流です！

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンでオリーブオイルを熱し、サーモンの表面を
強火で焼く。
- ③ 鍋でバターを熱し、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ④ 香りが出たらじゃがいも、サーモン、水300mlを入れ、
具材に火が通るまで蓋をして煮る。
- ⑤ 生クリームを加え、塩、こしょうで味を調えたら完成。

香りづけにローリエを使い、最後にディルを刻んで
散らすと、より本場の味に近づきます。
トマトベースや豆乳ベース、味噌を加えるなど、
材料や味付けのアレンジは自由自在です！
ライ麦パンと一緒に食べると、まさに北欧気分♪
2025年度レシピ発案者：医療栄養学専攻 修士2年
津金さん・前原くん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系 脂肪酸	EPA	DHA
486 kcal	20.7 g	17.5 g	41.0 g	0.4 g	1.73 g	276 mg	405 mg

高麗川物語特別版

オリジナル ケニア風スープ 「ムチュジ・ワ・あゆ」の紹介

「ムチュジ」とは、スワヒリ語で、煮込み料理やシチュー、カレーなどを示します。「サマキ」は魚を意味し、「ムチュジ・ワ・サマキ」で「魚の煮込み料理」や「魚のカレー」を指すそうです。

ケニアでは通常、ビクトリア湖でとれるオメナ Omena (*Rastrineobola argentea*) と呼ばれる小魚を天日干しにした食材を使用するようですが、今回は、天日干しオメナの代わりに日本の煮干し、さらに高麗川物語特別版として、高麗川あゆを加えた「ムチュジ・ワ・あゆ」を紹介します。



ムチュジ・ワ・あゆ (ケニア)



【4人分】

鮎 (他の魚でも OK)	小さめ 4 匹
玉ねぎ	1/2 個
じゃがいも	1 個
にんじん	1 本
なす	1 本
オクラ	3 本
ホールトマト缶	2/3 缶
煮干し	20 本程度
油	適量
クローブ (粒)	5 粒くらい
しょうが・ニンニク (チューブ)	適量
カレー粉	適量
コンソメ (キューブ)	1 個
塩	適量

- ① 鮎をブツ切り、玉ねぎをくし切り、じゃがいも・にんじん・なすを乱切り、オクラは食べやすいサイズに切る。じゃがいも・なすは水にさらしておく。
- ② 鍋に油をひき、玉ねぎを炒め色がついたら、しょうが・ニンニクを加える。
- ③ 鮎を入れ、表面に軽く火が通ったら、クローブを加え、ひたひたまで水を入れ煮たせる。
- ④ じゃがいも・にんじん・煮干しを加えて煮込み、やわらかになったら、なす・オクラを加え、さらにホールトマト缶を入れ煮込む。
- ⑤ カレー粉・コンソメを加え、塩で味を調えたら完成。

クローブを使うことで、魚の臭みも消え、スッキリ感がでます。鮎以外の魚でもおいしくできます。現地ではココナッツミルクを使うこともあるようなので、加えるともるやかなスープになるでしょう。

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3 系脂肪酸	EPA	DHA
127 kcal	12.9 g	7.3 g	3.8 g	1.5 g	0.37 g	31 mg	23 mg

城西大学男子駅伝部

城西大学男子駅伝部の 25 年樹

2001 年：男子駅伝部創部
2004 年：箱根駅伝初出場
2010 年：箱根駅伝総合 5 位 初のシード権獲得
2024 年：箱根駅伝総合 3 位 過去最高成績
2025 年：箱根駅伝総合 5 位 3 年連続 7 回目のシード権獲得
2024 年の箱根駅伝では、「山の妖精」こと山本順則選手が、5 区で区間新記録を樹立。チームは総合 3 位。

駅伝部二番手は、科学的知見に基づいたトレーニングで「スピード強化」を推進し、「メンタル強化」、「身体能力向上」などを意識して、選手を育成しています。

箱根駅 55 名が、熱生活を送りながら日々鍛錬を頑張っています。



新しい情報はこちらの公式ページで！

男子駅伝部サイト
<https://www.josai.ac.jp/jp/dub/canri/skider/>



最新の情報はここから SNS のフォローをお願いします。

https://x.com/josai_eiken



https://www.instagram.com/josai_eiken/



男子駅伝部 ヴィクター・キムタイ選手の故郷 ケニア カレンジンの食生活

2025 年 第 101 回箱根駅伝の復讐の大手町で撮影した五十嵐真樹コーチとヴィクター・キムタイ選手です。

ヴィクター・キムタイ選手はケニア・カレンジンの出身ですが、ケニアではどのような食事をしているのでしょうか？五十嵐コーチが記録した一部を紹介します。

基本はワンプレートで食べるスタイルで、炭水化物中心の食生活です。



とうもろこしや雑穀をお湯で炊いたウガリ、チャパティ、ライスをたっぷり食べています。

野菜はスクマウィキ (ケール) が特徴的で、カチンバリと呼ばれるトマトとたまねぎのリラタも好まれています。

たんぱく質は、マハラゲと呼ばれる豆類の煮物・スープや小魚 (オメナ) をつけたスープ (シチュー) が好まれています。

ニヤムチョマとよばれるウシやヤギの炭火焼きはご馳走です。ムルシと呼ばれる自家製ヨーグルトやアイータイムもたんぱく質、ビタミン、ミネラルの供給源になっています。

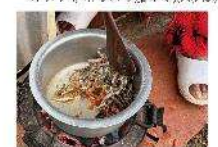
オメナ スープの作り方

五十嵐コーチ好物の魚料理の「オメナスープ」。

① 野菜を炒める。



② ビーフ・リア湖産の天日干し小魚 (オメナ) をたっぷり加えて煮込む。



③ 濃い調味料と牛乳をくわえる。



④ 煮込んだら完成。



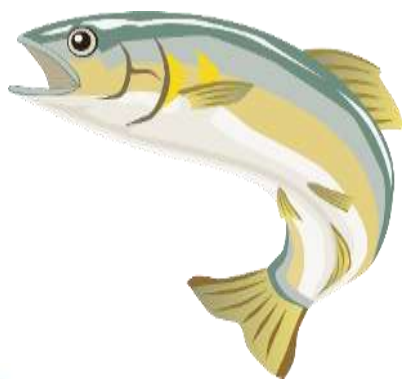
食材に小魚をつかって、オメガ 3 (n-3) 脂肪酸とたんぱく質が摂取できます。魚を丸ごと食べるのでコラーゲンも摂取できます。



鮎の塩焼き

鮎料理といえば、まず思い浮かぶのが「アユの塩焼き」ではないでしょうか。川漁師は、塩焼きに使う竹串もアユの大きさに合わせて自作します。アユが串から滑り落ちないように、下から三分の一ほどの位置に竹の節を残す工夫がされています。

アユは炭火でじっくりと1時間ほどかけて焼き上げ、小ぶりなものなら、内臓はもちろん、頭や背骨まで丸ごと美味しくいただけます。



鮎の焼き干し

落ちアユの食べ方には地域ごとの特色があります。たとえば高知県では塩煮、岐阜県ではなれずしにするのが一般的です。高麗川流域では「焼き干し」にするのが伝統的な方法です。塩焼きよりもさらにしっかりと焼き上げ、「ペンケイ（故・駒井実造氏作）」に刺して、保存し出汁をとるために使われます。アユ以外には、カジカも焼き干しにして保存し、カジカ酒などに利用されます。



鮎のなれずし

高麗川ではアユのなれずし文化は見られません。模型として展示しているのは岐阜県で作られたものです。とくに落ちアユのオスを活用し、乳酸発酵を進めて旨みを引き出す工夫がされています。写真は模型のもととなったアユのなれずしです。なれずしの「乳酸」は江戸前鮎の「酢酸」へと変化していきました。



※なれずしとは、魚とめし（米）を塩で発酵させた保存食で、独特の風味と酸味が特徴です。主に琵琶湖周辺などで作られ、地域によって使用される魚種や製法が異なります。なれずしは、弥生時代から存在するとされ、特別な日のお祝いの席でも振る舞われることがあります。



神田笹鮎 複製

鮎の姿ずし

江戸時代に握り鮎を考案し、江戸前鮎の元祖といわれる「^{はなやよへえ}華屋與兵衛」がにぎったとされる鮎を再現した模型（工房 森 作製）です。一つひとつの鮎の大きさにも注目ですが、とくにアユを使った姿ずしにご注目ください。江戸前鮎の特徴は「仕事」、つまり下ごしらえにあります。ここでは酢でしめたアユを用い、伝統的な技法がいかされています。東京神田の老舗「神田笹鮎」（店主・取出 隆二氏）では、6月の1か月間限定で、このアユ姿鮎を味わうことができます。また、華屋與兵衛がにぎったとされる鮎を再現した模型にあるすべての寿司ネタを「季節もの」として神田笹鮎で味わうことが可能です。代々引き継がれた、魚を保存し、美味しくいただくための「酢メ」、「煮る」などの手間を味わってみてください。

※華屋 與兵衛（はなや よへえ、1799 年 - 1858 年、別名：小泉與兵衛、花屋與兵衛）は、江戸時代の 寿司職人。江戸前の握り寿司 考案者とされる。江戸三鮎 のうちの一つ「与兵衛寿司」を開業した。霊岸島（東京都 中央区 にかつて存在した地名）生まれ。幼名は 弥助（やすけ）。1810 年に 寿司屋を開店し、後に江戸両国に移った。



料理人の鮎レシピ

城西大学坂戸キャンパス近隣のお店にご協力いただき、工夫を凝らした「鮎料理」のレシピをご紹介します。いずれも、日頃から真野 博（医療栄養学科 教授）がご縁をいただいている料理人による、地元の食文化と鮎の魅力が詰まった一品です。一部の料理は実際に各店舗でお召し上がりいただけますが、この機会にぜひ、ご家庭でも調理に挑戦してみてください。レシピを通じて、鮎の新たなおいしさと出会っていただければ幸いです。

「鮎のオープンサンド」

日月堂 日高市



材料

- | | |
|---------|-------|
| ① じゃがいも | 1 個 |
| バター | 10 g |
| 牛乳 | 50 cc |
| 塩 | 少々 |
| ② 菜の花 | 1 束 |
| にんにく | 1 片 |
| オリーブオイル | |
| 塩 | |
| ③ 鮎 | |
| 小麦粉 | 適量 |
| パン粉 | 適量 |
| 塩 | 少々 |
| 油 | |
| ④ トマト | 1 個 |
| 黄ミニトマト | 5 個 |
| 紫玉ねぎ | 1/4 個 |
| パセリ | 適量 |
| にんにく | 半片 |
| オリーブオイル | 大さじ 1 |
| レモン汁 | 大さじ 1 |
| 塩 小さじ | 1/3 |
| 砂糖 小さじ | 1/3 |

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき一口大に切り柔らかく塩茹でし、よくつぶす。鍋につぶしたじゃがいも、バター、牛乳、を入れ弱火にかけてなめらかに混ぜ、塩で味を整える。
 - ② フライパンにオリーブオイルとつぶしたニンニクを熱して香りを出し菜の花を入れ塩ふりじっくりと焼く。
 - ③ 鮎の腹に包丁を入れ内臓を取り除き水洗いして水気をふき取り、塩をふり、小麦粉をまぶしておく。
小麦粉と水を溶いてとろりとしたバター液をつくり、鮎をくぐらせてパン粉をつける。
温めた油で揚げて塩を振る。
 - ④ トマト、紫玉ねぎ、パセリをみじん切りにし、すりおろしたにんにくと調味料をすべて加えてよく混ぜる。
 - ⑤ トーストしたカンパーニュに①②③④を順番に重ねていく。
- ※お好みでバルサミコ酢大さじ 3 はちみつ小さじ 1 塩少々を弱火にかけてとろりと煮詰めたソースをかける。

メニュー考案者 秋葉あかり

Cafe 日月堂

店主 上野雄志

埼玉県日高市高麗本郷 729-1

☎ 042-981-6598



薪で焼き上げた石窯パンと地場野菜を中心にしたランチメニュー、土日は薪窯ピザもあります。

(今回はレシピ提供のみです)



「若鮎のアヒージョ」

フロイト ミヒ 日高市

お店で
オーダー
できます

要予約



材料

＊直径12cm 前後の耐熱容器1台

- ・ 若鮎（数匹）
- ・ 小麦粉
- ・ オリーブオイル 約70g
- ・ にんにくスライス 1片分
- ・ お好みのキノコ 50g 程度
- ・ トマト（中～大）半個分
- ・ パセリみじん切り 適量
- ・ 塩、胡椒
- ・ 黒文字楊枝 数本

作り方

若鮎（数匹）を三枚おろしにして、塩コショウする。おろした鮎フィレに小麦粉をつけ、黒文字楊枝で串打ちする。160～180℃くらいの油で軽く揚げて置く。

別で、直火 OK の耐熱容器を準備し、オリーブオイル適量（写真は70g）とスライスにんにく1片を耐熱容器に入れ弱火にかけてニンニクの香りを移す。

その後、お好みのきのこを適量（写真は50g）トマト粗みじん切り適量（写真は半個分）を耐熱容器に入れ塩コショウをふる。中火～やや強火に火力を上げ、きのことトマトに火が通ったら、先ほど揚げておいた鮎を耐熱容器に入れて、完全に火が通ったら いっきに強火にしてグツグツしている間にパセリのみじん切りをふって出来上がり。

フロイト ミヒ

オーナーシェフ 福田 政徳

埼玉県日高市南平沢 1082-4

☎ 050-1205-7628



フランス料理を中心にヨーロッパの郷土料理や、世界各国のソウルフード等を日替りで御提供しております。カジュアルな雰囲気でお一人様でも気軽に御来店いただけます。スイーツやお惣菜もあり、お持ち帰りも可能です。

※「若鮎のアヒージョ」は、御予約にて承っております。（要予約1週間前）



「高麗川鮎の焼き干しと山菜・地野菜のポトフ」 アテリコ 小川町

お店で
オーダー
できます

要予約



作り方

鮎は10%のハーブ入り塩水(タイム、ローズマリー、黒コショウ、コリアンダー、ローリエ)に一晩漬ける。

翌日、水分をふき取り燻製にかける(熱燻)。

材料

- ・ 鮎
- ・ 牛蒡
- ・ 人参
- ・ 大根
- ・ 長ネギ
- ・ ローズマリー、タイム、黒コショウ、コリアンダー、ローリエ
- ・ ワラビ
- ・ タラの芽
- ・ 山ウド
- ・ コゴミ
- ・ 四方竹



鍋に燻製鮎、野菜、山菜、水を加え材料に火を通す。

塩コショウで味を整える。

レストラン atelico

オーナーシェフ 新島貴行

埼玉県比企郡小川町小川 169-1

☎ 0493-59-8292



地元の食材にこだわった里山フレンチのお店です。
(展覧会開催中はオーダーできます。可能な限り予約時におねがいしてください。)



「高麗川鮎と天然キノコ・山菜の揚げだし」 ともん 入間市

お店で
オーダー
できます
要予約



材料

- ・ 鮎
- ・ ナラタケ
- ・ ハタケシメジ
- ・ ヤマブシタケ
- ・ シャカシメジ
- ・ ウスヒラタケ
- ・ マスタケ
- ・ ヤマウド
- ・ フキ
- ・ ワラビ
- ・ コゴミ ※キノコと山菜はお好みで
- ・ 出汁、調味料（酒、塩、醤油）、
水溶き片栗粉

作り方

まず鮎を串打ちし、焦げ目がつかないように気を付けながら焼いた後、素揚げする。

ボイルやアク抜きなどの下処理をした各種キノコ・山菜に、出汁、調味料を合わせてひと煮立ちさせたのち、水溶き片栗粉を加えてとろみ餡を作る。

揚げたての鮎に熱々のとろみ餡をかけて完成。

※鮎の苦みを活かしたければ内臓はそのまま。苦みを残したくなくれば内臓は取り除いてから焼くとよい。

山と川の幸 郷土料理ともん

店主・戸門秀雄、二代目・戸門剛

埼玉県入間市春日町 1-3-2

☎ 04-2962-2507



『ともん』で用いる天然食材は店主親子が自ら採取した山菜やキノコ、そして川魚たちばかり。春夏秋冬の滋味を是非ご堪能下さい。なお収穫状況によってお料理内容は随時変わりますのでご了承下さいませ。



クルミの料理

「高麗川でクルミ？」と不思議に思われるかもしれませんが、実は、高麗川の河畔には「オニグルミ」が自生しています。秋になると、高麗川のアユの群れは下流へ移動を始め、投網漁の収穫が少ない日には、河原に流れ着いたクルミを拾って帰ることも少なくありません。こうしてあつめたクルミの下処理方法と、美味しい「クルミの太巻き」の作り方をご紹介します。高麗川でアユをとることは難しいですが、皆さんも天然のクルミを拾って食べてみませんか？



クルミの下処理とレシピは、「おやこ自然遊びコーディネーター」の大澤陽子氏にご提供いただきました。

大澤 陽子
おやこ自然遊びコーディネーター
入間川や高麗川で親子の自然遊びをNPOとして支援

川や野山で収穫したオニグルミの下処理



① 外果皮が緑色のものは未熟なため、茶褐色になるまで処理はできません。茶褐色になったら外果皮・中果皮を取り除きます。

② バケツに水を入れ、クルミをよく洗浄します。何回か水を交換し、ある程度透明になるまで繰り返します。この際、手が黒くなりますので、必要に応じて、手袋を着用してください。洗浄後、1週間ほど水につけておきます。

③ 水をきって、フライパンで時間をかけて炒ります。水分が蒸発し、湯気が立ち上がります。

④ 炒り続けると、クルミの殻が開き始めます。包丁等で割ったら、竹串などで実を取りだします。

⑤ 取り出した実をフライパンで炒りなおします。

クルミ（炒り）は、そのまま食べても美味しいですが、さまざまな料理に活用してみてください。

大澤 陽子
（おやこ自然遊び
コーディネーター）

クルミにはオメガ3(n-3)系脂肪酸が豊富に含まれています。しかし、近年食物アレルギーの症例数が増加していますので、注意が必要です。

100g
当たり

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	α-リノレン酸	リノール酸
713 kcal	11.7 g	14.6 g	68.8 g	0 g	8.96 g	9 g	41 g

オニグルミの佃煮



新潟の郷土料理「クルミ太巻き」に欠かせない「クルミの佃煮」です。甘辛い味を楽しみながら、オメガ3(n-3)系脂肪酸も摂取できます。

材料

クルミ……………40g
☆水……………少々
☆砂糖……………40g
☆しょう油……………20g

① クルミをフライパンで炒ります。

② すり鉢で食感が残るまですり、再度、フライパンに戻し、焦げないように木べらで混ぜながら炒ります。

③ 砂糖と少量の水を加え、よく混ぜたら火を止め、しょう油を加えよくまぜたら完成。

新潟では「クルミの佃煮」と呼んでいました。「クルミ煮」、「クルミの甘露煮」、「練りクルミ」などと呼ぶ地域もあります。今回は太巻きの具の材料なので、すり鉢で食感が残る程度の大きさに細かくしました。

大澤 陽子

(おやこ自然遊びコーディネーター)

100g
当たり

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	α-リノレン酸	リノール酸
457 kcal	42.5 g	6.6 g	28.2 g	2.9 g	3.58 g	4 g	16 g

桜でんぷ（でんぷ）



新潟の郷土料理「クルミ太巻き」に欠かせない「でんぷ（でんぷ）」。「でんぷ」はお魚が材料なので、オメガ3(n-3)系脂肪酸を含みます。市販品もありますが、自家製でんぷは格別美味しいです。

材料

マダラ切り身……………2枚
☆砂糖……………大さじ1強
☆みりん……………大さじ1
☆日本酒……………大さじ1
☆塩……………ひとつまみ
ビーツパウダー…極少量（もしくは食用天然色素）

① マダラの切り身をたっぷりの熱湯で茹でます。ひと煮立ちしたらザルにあげて、粗熱とります。

② マダラの身をほぐしながら、皮や骨を、フライパンでバラバラになるように炒ります。

③ ☆の調味料を合わせておき、少量の水で溶いたビーツ紅粉末（もしくは食用色素）を加えます。水分が蒸発したら、さらにそぼろ状になるまで炒ります。（アルコール分は完全にとばしてください。）

●「桜でんぷ」は、「クルミ太巻き」の具に用いますが、普段の食事やお弁当用のふりかけなどでもお楽しみいただけます。
○大澤 陽子
○（おやこ自然遊び
○コーディネーター）
○

100g
当たり

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
113 kcal	14.1 g	10.7 g	0.1 g	1.8 g	0.1 mg	18 mg	32 mg

高麗川オニグルミ太巻き



海の幸、山の幸、里の幸を一つの料理に凝縮した新潟の郷土料理「クルミ太巻き」。

材料

【3本分】

酢飯（2合）

温かいご飯……………2合

酢……………大さじ2と小さじ1/2杯

砂糖……………大さじ2と小さじ1/2杯

塩……………小さじ1杯

板海苔（のり）

クルミの佃煮……………50g

桜でんぶ……………適量（切り身1枚分）

かんぴょう煮……………適量（干しかんぴょう 20g分）

シイタケとひじき煮……………適量大さじ3程度

きゅうり……………3本

たまご焼き……………適量（卵3個分）

「新潟ローカルフード」として人気上昇中のクルミ太巻きを手作りしてみませんか？

大澤 陽子
（おやこ自然遊び
コーディネーター）

- ① 巻きすの上に海苔1枚をおき、酢飯をきれいに平らになる様にひろげます。巻き終わりになる上の部分は（2cmくらい）酢飯をひろげません。
- ② 巻きはじめの5cmくらいから具材を重ねていきます。
- ③ はじめに巻きやすいように桜でんぶを広げます。
- ④ 次は汁を切った椎茸・ひじき煮とかんぴょう煮を置きます。
- ⑤ 次に、クルミの佃煮、きゅうり、たまご焼きを置きます。
- ⑥ 巻きすの手前を持ち上げて、具材が崩れないように押さえて巻きます。一気に巻いたら、ギュッと押さえて形を整えます。
- ⑦ 切り分けるときは、濡れた布巾で包丁をぬらすとうまく切れます。

100g
当たり

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	リノール酸	EPA	DHA
601 kcal	114.3 g	11.9 g	8.3 g	2.9 g	3.58 g	3 g	38 mg	20 mg



医療栄養学科で作成した魚レシピは
ホームページにも公開しています

今後もレシピは随時追加予定です！

https://www.josai.ac.jp/pharmacy/nutrition_dep/yvfish/



おわりに

昨今のわが国において「魚離れ」は深刻な問題になっています。本学の近隣地域においても若年層（とくに小中学生）ほど「魚離れ」が進んでいることが明らかになっています。

埼玉県はいわゆる海なし県ですが、高麗川をはじめとする清流に恵まれています。自然に触れながら自ら捕まえた新鮮な溪流魚をおいしく…といきたいところですが、現実はなかなかむずかしいものです。

「魚」はどうしても「肉」と比較されがちで、料理のレパートリーが少ない、どのように調理してよいか分からない、価格が高いとのイメージを持たれる方も多いかもしれません。そんなときはぜひ本レシピ集を手にお取りいただき、魚料理を少しでも身近に感じていただくきっかけとなれば幸いです。

魚には健康をサポートする特有のアブラが豊富に含まれています。また、四季折々の味わいを楽しませてくれる日本の食卓に欠かせない食材でもあります。魚が苦手な方は、好きな魚介類をお好きな食べ方で、自由に召し上がってみてください。もちろん、お刺身やお寿司でも構いません。まずは、魚に親しみを持つことから始めてみてください。

医療栄養学科の学生が、みなさまの健康の維持増進を願い、また笑顔でおいしく魚を食べられるよう考案したレシピを参考にいただき、みなさまの食卓に『魚』が毎日並ぶ日が来ることを願っております。

城西大学薬学部医療栄養学科
深谷 睦（管理栄養士）
中里見 真紀（管理栄養士）

ご報告

第10回食育活動表彰『消費・安全局長賞』を受賞！

魚食推進活動に取り組む医療栄養学科 学生有志団体「Tokigawa Fish」が、農林水産省の食育活動表彰において『消費・安全局長賞』を受賞しました。本レシピ集の作成をはじめ、「1日1品は魚料理!」、「プラス50g」を合言葉にした栄養講座や料理ワークショップの実施、小中学校でのイベント給食の考案など、一連の活動が評価されたものです。

これからも皆様に健康と笑顔をお届けできるよう、活動を続けてまいります。



城西大学 薬学部 医療栄養学科
特別版 お魚レシピ集（アップデート版）

発行日：2026年4月1日

編集：真野 博、松本 明世、深谷 睦、中里見 真紀、Tokigawa Fish

協力：宮尾 瑞希（城西大学大学院 薬学研究科医療栄養学専攻 修士1年）

金子 美香、小林 浩子（城西大学水田美術館）

発行：城西大学薬学部医療栄養学科

本レシピ集に掲載の文章・画像写真など、すべての著作権は学校法人 城西大学に帰属します。



医療栄養学科
の学生が学ぶ
16号館だよ！