

マルトマ苫小牧卸売市場 苫小牧産お魚料理コンテスト

<優秀レシピ集>

2023年 ▶ 2025年



マルトマ市場
第1回
苫小牧産お魚料理
コンテスト



最優秀賞

千葉理恵さん

メニュー名

ホッキキッシュ

メニュー名

ホッキキッシュ

苫小牧名産のホッキを使ったパーティメニューです。ホッキの赤さがアクセントとなっていて、見栄えがして、簡単なのに美味しくおすすめです。

・材料

北寄貝 1コ、玉ねぎ 1/4、冷凍
ハウレンソウ 50g、オリーブ
オイル 適量、卵 1コ、生クリー
ム 100ml、塩コショウ 適量、
ラクレットチーズ

※キッシュもホッキだと高級感
アップ!チーズの上にホッキ
を乗せて存在感を出す。
チーズはとろけるチーズなら
何でもOK。

・作り方

- ①ホッキは貝ははずしてきれいに洗い、1センチ幅に切っておく。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、ハウレンソウとホッキの貝柱とひと一緒にオリーブオイルで炒め、器に入れる。
- ③卵と生クリーム、塩コショウを泡だて器で混ぜ、②に流し入れる。
- ④③にチーズを乗せて、その上にホッキを並べる。
- ⑤200℃のトースターで10分程度焼き、焼き色がいたら完成。

焼く前



焼き上がり



マルトマ市場
第1回
苫小牧産お魚料理
コンテスト



優秀賞

浅野幾代さん

メニュー名

苫小牧産ほっき貝のライスサラダ
ふんわりフリッター添え

メニュー名

苫小牧産ほっき貝のライスサラダ
ふんわりフリッター添え

ライスサラダで生のほっき貝とふんわり揚げたフリッターのホッキ貝の二つの食感を楽しめる一皿にしました。

・材料

苫小牧産ほっき貝 大1個、白ワイン大さじ1、雑穀ごはん 100g、紫玉ねぎ 1/8個、きゅうり 1/8本、ハーブソルト 小さじ1/4、ブラックペパー粗びき少々、んにくすりおこし 小さじ1/4、EVオリーブオイル 大さじ1、薄力粉 10g、ベーキングパウダー 2g、強炭酸水 15g、塩ひとつまみ、オリーブオイル又はこめ油 大さじ4程度、野菜 数本、カイワレ大根 数本、EVオリーブオイル 適量、国産レモン一切れ、ピンクペパー 5粒程

・作り方

- ①ほっき貝をキッチンペーパーの上で丁寧にさばき、足・貝柱・ヒモの部分に分ける。足は開いて2枚にする。黒い内臓部分、エラ部分は捨てる。
- ②①のさばいたほっき貝を、塩(分量外適量)と水で丁寧に洗う。フリッターに使う足以外は湯通しする。
- ③②をキッチンペーパーで水分を丁寧にふき取る。その後、ボウルに入れ、白ワインをふっておく。
- ④玉ねぎ半量とキュウリはみじん切

り。玉ねぎのもう半量はスライサーでスライスする。野菜は小さく切り、ほっき貝の足部分以外は、小さく切り分ける。

- ⑤ボウルに雑穀ごはん、④の小さく切ったほっき貝、キュウリ、野菜半量、玉ねぎ、EVオリーブオイル、ハーブソルト、ブラックペパー、んにくすりおろし、レモンを絞り、レモン汁を少々入れてよくあえる。
- ⑥お皿にセルクルを置き、⑤を詰める。上にスライスした玉ねぎと野菜を添える。
- ⑦ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、強炭酸水、塩ひとつまみを入れて溶く。
- ⑧フライパンにオリーブオイル又はこめ油を入れて熱する。
- ⑨⑦にほっき貝の足を浸して衣をつけ、⑧が170℃になったら、油に入れて両面をふんわり揚げる。
- ⑩揚げたほっき貝の油をしっかりきる。
- ⑪⑥のライスサラダの上に⑩の揚げたほっき貝のフリッターを添える。
- ⑫レモンとオリーブオイルをお皿に添えて、ピンクペパーと残りの野菜やかいわれ大根を散らして完成。

マルトマ市場
第1回
苫小牧産お魚料理
コンテスト



優秀賞

嶺野真弓さん

メニュー名

ひな祭り たらを使った洋風ひし餅

メニュー名

ひな祭り たらを使った洋風ひし餅

3層のひし餅をたらと野菜で色付けを表現
ひな祭りは、ちらし寿司と一緒に魚料理をどうぞ！

・材料

- ①たら 100g～(皮をとる)、枝豆 100g、塩・コショウ 少々
- ②たら 100g～(皮をとる)、長芋 50g、塩・コショウ 少々、コンソメ 少々、チューブにんにく 少々
- ③生鮭 100g(皮をとる)、人参 50g(すりおろして水分をしぼる)、チューブにんにく 少々、塩・コショウ 少々
- ④卵 2個、生クリーム 100cc、白ワイン 大さじ1
- ⑤花形用長芋 少々、牛乳パック 1枚、輪ゴム、テープ

・作り方

- ①残った長芋は花型にくり抜き食紅に付けておく。
- ②牛乳パックの側面を切り取り、注ぎ口を止めてパウンド型を作る。
- ③材料①、②、③に④を3等分ずつ加え、各々フードプロセッサーにかける。
- ④牛乳パックに①・②・③の順に流し入れて、蒸し器で20分蒸す。
- ⑤充分冷ましてから牛乳パックから出し、ひし形を2個作って完成です。

マルトマ市場
第2回
苫小牧産お魚料理
コンテスト



最優秀賞

笹邊真里子さん

メニュー名

タラのコロッケ

メニュー名

タラのコロッケ

ヘルシーで食べ応えのある1品です。チーズが入っているので、あつあつのうちに、とろけるチーズとジャガイモ、タラの相性バツグンの1品です。

・材料 (二人分)

・生タラ 100g、ジャガイモ 400g、枝豆 100g、プロセスチーズ 適量、卵 1個、小麦粉 適量、パン粉 適量、塩・胡椒 適量、油 適量

・作り方

- ①ガラスボールに、皮をむいたじゃがいもを一口大に切り入れる
- ②強めの塩・胡椒をしたタラ(皮は取る)をじゃがいもの上のにせて、レンチンする
- ③500 ワットで8分～9分(ラップはふわっとかける)
- ④火がとおったのを確認したら、マッシャーでじゃがいも・タラをつぶす
- ⑤枝豆・チーズを入れて、全体に混ぜる(塩・胡椒が適当か味見をして調整する)
- ⑥熱いうちに、10個に丸く成型して、冷蔵庫で休ませる
- ⑦卵と小麦粉・水を加え混ぜる
- ⑧⑦に⑥の丸く成型した物を全体に付けて、パン粉をつけて油で揚げる



マルトマ市場
第2回
苫小牧産お魚料理
コンテスト



優秀賞

船水慧斗さん

メニュー名

八角の寿司づくし

メニュー名

八角の寿司づくし

八角は12月が旬で、これから油がのって味がくどくなります。そこでさっぱりとした味わいを感じて欲しいので、巻き寿司にカリカリ梅赤しそとユズを使用しました。

・材料

白米 70g、すし酢 10g、カリカリ梅赤しそ 5g、いり白ゴマ 0.7g、紅生姜 1g、コネギ 1g、きゅうり 1/2、いなり一番 1枚、ゆず 少々、とびっこ 少々、八角 半身、わさび 少々、のり 1枚、卵 3個

・作り方

- ①温かい白米とすし酢を合わせ混ぜます。
- ②厚焼き卵を作ります。
- ③シャリを作り、切った八角を乗せます。
- ④いなり寿司を作り八角を乗せ紅生姜で目を作りきゅうりで耳を作ります。
- ⑤製氷機にラップを引いて八角を置きます。その上に酢飯を乗せてスプーンで押してひっくり返したらとびっこを乗せます。
- ⑥シャリに海苔を巻いて卵を乗せて八角を少し分厚く切ったものを乗せます。
- ⑦酢飯にカリカリ梅赤しそを混ぜ合わせます。海苔の上に乗せ白ごまを統一になるようにつまみます。それを巻きます。最後にゆずを刻んだものをかけます。
- ⑧ゆずを扇形に切り、刻んだ紅生姜を乗せ、わさびを山にして置きます。

マルトマ市場
第2回
苫小牧産お魚料理
コンテスト



優秀賞

浅野幾代さん

メニュー名

器も食べられるほっき貝のパングラタン

メニュー名

器も食べられるほっき貝のパングラタン

ほっき貝のだしを生かしたレシピです。塩コショウだけの味付けでも十分にほっき貝のうまみを生かせます。器も食べられるので日常の軽食にもなりますし、おしゃれなお皿にのせてハレの日のおもてなしにもなるレシピです。米粉を使用することでダマにならず、誰にでも簡単にホワイトソースを作ることができます。

・材料

丸型のパン 2個 ※作成にあたり自家製のプールを使用しました
苫小牧産ほっき貝 大1個、白ワイン 大さじ2、玉ねぎ1/4個、
水菜 3本くらい、バター 5g、米粉大さじ 1.5、牛乳 150cc、
塩 適量、こしょう 適量、ピザ用チーズ 15~20g くらい、
パセリ等 少々

・作り方

- ①丸型パンの上を厚さ1~2センチあたりで丸切り落とす。
下側はスプーン等でくりぬいておく。※くりぬいた部分は、捨
てずにハンバーグの種などで後で使用することもできます。
- ②ほっき貝はよく洗って、さばいて耳と身をわけ、身の部分
は細く切っておき、ポウルに入れ白ワインにつける。
- ③玉ねぎはみじん切りにし、水菜は数センチの長さに切る。
- ④フライパンにバターを入れ、玉ねぎを炒める。米粉を加え
て炒め、水菜、②のほっき貝、牛乳を加え、とろみがつい
てきたら塩コショウで味を調べ、火を止める。
- ⑤パンの下側に半量ずつ④を入れる。
- ⑥ピザ用チーズを半量ずつのせ、オーブントースター
1000wで5~6分程焼き色が付くまで焼く。
- ⑦パセリ等で彩りを添え、お皿に盛り、完成。

マルトマ市場
第3回
苫小牧産お魚料理
コンテスト

メニュー名

タラとホッキのさくら井

苫小牧と言えばのホッキを使って見て楽しい食べておいしい色鮮やかな井を作ってみました。スーパーでホッキを見かけたら是非作ってみて欲しいです。



- ・材料 (2人前)
ホッキ 5個
真鱈の身 250g
干しいたけ 小2枚
たまご 1個
青シソ 小6枚
ご飯 2膳

<調味料>

- 砂糖 30g
塩 ひとつまみ
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
酒 少々
食紅 少々

・作り方

- ①タラは酒少々をふりかけて弱火でそぼろ状になるまで炒る。
- ②まぜながら小骨を取り除き食紅でピンクに色付けをしておく。
- ③卵は炒り卵にし、残りの調味料でしいたけを甘じょっぱく煮て火を止める少し前に、ホッキを入れて煮汁に少し漬けて味をなじませる。
- ④どんぶりに盛ったご飯の上にタラをしきつめてから、ホッキ・しいたけ・卵・青シソで飾り盛りをして、最後に煮汁をふりかけて完成です。

最優秀賞

滝沢京子さん

メニュー名

タラとホッキのさくら井

マルトマ市場
第3回
苫小牧産お魚料理
コンテスト



優秀賞

浅野幾代さん

メニュー名

八角のサモサ

メニュー名
八角のサモサ

八角の干物は、よく見かけるけれど、日ごろ焼き魚としてしか食べたことがありませんでしたので、今回は新たなチャレンジです。淡泊な味ですが脂もあり旨みがとても強いので、スパイシーな味付けで夏のビールのおともに、誰にでも簡単に作れそうなおつまみにしてみました。今回、見切り品として購入しましたが、手に入りやすい材料で、見切り品の救済レシピとしてぜひ活用してもらいたいという思いもあり考えました。

・材料 (約12個分)

※餃子の皮の大きさや入れる量により、出来上がり個数が変わります。

・苫小牧産八角(干物) 1匹分の
ほぐしたもの 60g

・市販の餃子の皮(大きめ)
12枚ぐらい

※皮の大きさや詰める量で使用量
が変わります。

・北海道産じゃがいも 1個
(皮をむいて60g程度)

・北海道産玉ねぎ 1/4個(60g)

・にんにくすりおろし 小さじ1

・カレー粉 小さじ1

・米油などの揚げ油 適量

もを入れ、ラップなどでふんわりふたをし、電子レンジ
600W7分～7分半程度加熱す
る。

④③を取り出し、熱いうちにつ
ぶす。

⑤ほぐした八角の身を60g程度
加える。

⑥さらに、にんにくのすりおろ
し、カレー粉を加えてあえる。

⑦餃子の皮に⑥の具を大さじ1/2
程度ずつのせ、底が三角形に
なるように水溶き小麦粉(分
量外、適量)をつけながらと
じる。

⑧フライパンにこめ油等の揚げ
油を適量入れ、170度になっ
たら、⑦をいれてきつね色にな
るまで揚げる。

⑨油をきって、お皿に盛り、完
成。

・作り方

①八角の干物をグリル等で15分
程度焼き、骨を取り除き、身
をほぐしておく。

②玉ねぎは皮をむいてみじん切
りにする。じゃがいもは皮を
むいて粗く刻む。

③ボウル等の耐熱容器にみじん
切りにした玉ねぎ、じゃがい

マルトマ市場
第3回
苫小牧産お魚料理
コンテスト



優秀賞

近藤芦羽さん

メニュー名

ポテトサラダ in たら

メニュー名

ポテトサラダ in たら

応募のきっかけは料理をしたことがなかったけど、夏休みに給食がなく母親が昼ごはんの支度に苦勞していたので、家庭科の教科書の53品全部作ったことがきっかけで料理の楽しさを知り、このコンテストに興味をもち、大好きなたらが苫小牧産なのを知り、それとポテトサラダを作り色鮮やかに仕上げました。野菜が苦手だけどこれなら美味しく食べることができました！美味しくできて家族も喜んでました。どうか入賞できますように。

・材料

- ・鱈 1切れ
- ・たまご 2個
- ・じゃがいも 3個
- ・玉ねぎ 4分の1
- ・きゅうり 半分
- ・人参 半分
- ・マヨネーズ
- ・塩こしょう



・作り方

- ①フライパンでたらを茹でる。
- ②別の鍋でゆでたまごを作る。
- ③別の鍋でじゃがいもと人参を茹でる。
- ④きゅうりと玉ねぎを薄く切り塩もみする。
- ⑤じゃがいもをつぶす。
- ⑥他の材料は細かく切って混ぜる。
- ⑦塩こしょうとマヨネーズで味付けをして完成！

マルトマ市場
第4回
苫小牧産お魚料理
コンテスト



最優秀賞

浅野幾代さん

メニュー名

八角団子のぶぶあられ揚げ

メニュー名

八角団子のぶぶあられ揚げ

焼き魚以外ではなかなか食べる機会のない八角ですが、春らしく、団子にして、おもてなし仕様でかわいらしいぶぶあられの衣をつけて揚げってみました。

・材料 (10個分)

- ・八角 (開いたもの) 1/2匹
- ・市販のはんぺん 1枚
- ・ぶぶあられ 10gくらい
- ・かつおぶし 小さじ1くらい
- ・こめ油 大さじ2くらい



・作り方

- ①八角は、グリルで約10~15分程度焼く。
- ②冷ましてから、骨を取り除き、身だけを取り出す。
- ③はんぺんはちぎっておく。
- ④③のちぎったはんぺんと②の八角の身を、ぶんぶんチョッパー等で細かくしておく。
- ⑤④にかつおぶしを加え、混ぜてこねてから手に取り、ピンポン玉やそれよりやや小さいサイズの大きさに丸める。
- ⑥表面にぶぶあられをまぶす。
- ⑦フライパン等にこめ油を入れて熱し、低温で⑥を揚げる。転がしながら全体を軽く揚げ、引き上げる。
※高温にするとせっかくのぶぶあられの色が変わるので注意。
- ⑧油をきってから、お皿に盛る。

マルトマ市場
第4回
苫小牧産お魚料理
コンテスト



優秀賞

近藤芦羽さん

メニュー名

み鱈(たら)し団子

メニュー名

み鱈(たら)し団子

僕の家族は鱈が大好きです。父の誕生日に父の大好物のみたらし団子を作ろうと考えていた時、好きなものを両方 MIX したら、もっと喜んでくれるかな？と思って作ってみました。魚はデザートイメージがあまりないので斬新でおもしろいかな？と思い挑戦しました。想像以上にたくさんできたので、次は半分の量でまた作ろうと思います。見た目が映えなかったけど父も喜んでくれました。

・材料

- ・鱈の切り身 2切れ
- ・白玉粉 230g
- ・絹豆腐 400g

<みたらしのタレ>

- ・醤油 大さじ8
- ・砂糖 大さじ10
- ・みりん 大さじ6
- ・片栗粉 大さじ2.5
- ・水180ml



・作り方

- ①沸騰したお湯に酒をいれ鱈を3分ほど茹でて骨や皮をとって裏ごしをする。
- ②そこに豆腐と白玉粉をいれて手で混ぜる。
- ③耳たぶくらいの固さになったら丸めて沸騰したはお湯で茹で、浮いてから3分たったらすくう。
- ④氷水で冷やす。
- ⑤みたらしのタレの材料を耐熱容器に全部入れてよく混ぜる。
- ⑥ラップをして600Wで3分加熱しよく混ぜ、30秒ずつ加熱し混ぜるを、とろみがつくまで繰り返す。
- ⑦団子にみたらしをかけたら完成！

マルトマ市場
第4回
苫小牧産お魚料理
コンテスト



優秀賞

細井智子さん

メニュー名

平目のらっきょうカルパッチョ漬け

メニュー名

平目のらっきょうカルパッチョ漬け

私が会員となっている消費者協会では食ロスに取り組んでいます。
捨てないで食べつくすことを念頭にレシピを考えました。

・材料

- ・平目（刺身用） 半身
- ・らっきょう漬け（汁の入ったもの） 大さじ3

<ドレッシング>

- ・練りごま（白・黒どちらでも） 大さじ1
- ・すし酢 大さじ1
- ・らっきょう汁 大さじ1
- ・醤油 小さじ1/2
- ・すりごま お好みで
- ・小葱（小口切） 1本

・作り方

- ①平目は刺身用とアラに分ける。
- ②刺身を一口大に切り皿に盛り付ける。
- ③らっきょうはみじん切りにし、ドレッシングの材料を入れ②に上からかける。
- ④さらにねぎをのせ完成。

<おまけ（平目の漬け）作り方>

- ①平目1/4は一口大に切る。
- ②ワサビと刺身醤油・醤油を好みで混ぜ合わせ①と混ぜる。
- ③さらにねぎをのせ完成。

