



銀



## 和と洋を繋ぐ おひさまグラタン

【銀賞】倉永さん 日南市 10代女性

カツオ、ミンカン、ピーマンといった日南の特産物を使用  
魚離れが進む若い世代にも受け入れやすいように  
洋風に仕上げることで、魚をとるきっかけに

### 材料 2人分

• カツオ (生)	: 50g	• 固形コンソメ	: 1/2 個
• 玉ねぎ	: 1/4 個	• 塩こしょう	: 適量
• にんにく	: 1/2 かけ	• 味噌	: 大さじ 1/2
• ケチャップ	: 適量	• チーズ	: 適量
• バター	: 大さじ 1	• きんかん	: 2 個
• 小麦粉	: 大さじ 2	• ピーマン	: 1/2 個
• 牛乳	: 200cc		

### 作り方

- 1 ホワイトソースをつくる  
鍋にバターをいれ、弱火で加熱して溶かす  
小麦粉を加えバターに馴染ませるように木ベラで混ぜる
- 2 沸騰してきたら、牛乳を加え、泡立て器で手早くまぜる  
中火で2、3分加熱してとろみをつけ塩こしょうで味を整える  
味噌を加え、よく混ぜる。
- 3 カツオのケチャップ炒めを作る  
フライパンでオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ、香りを出す
- 4 玉ねぎをしんなりなるまで炒める  
そこにカツオを加え、塩こしょう、ケチャップを加えて軽く炒める  
具材を皿に入れ、ホワイトソースをかける
- 5 上にチーズと輪切りのキンカン、ピーマンのみじん切りをちらす  
180度に温めたオーブンで15分焼く

**Point**  
ホワイトソースに味噌を加えることで味に深みを与えました。  
また、日南の特産物であるカツオをケチャップで炒めることで、  
魚のもつにおいを抑えました。上に飾ったキンカンの甘みも味の  
アクセントに!



金



## 魚うどんのグリッシーニ

【金賞】永野さん 宮崎市 50代女性

日南の郷土料理の魚うどんをイタリア風にアレンジ!  
また、特産品の日向夏を味のアクセントに加えました。  
ヘルシーにオープンで素焼きしました。

### 材料 2人分

• 魚うどん	: 80g
• クリームチーズ	: 20g
• 日向夏胡椒	: 適量
• 日向夏果汁	: 適量
• 黒胡椒	: 適量
• ハーブソルト 適量	: 適量

### 作り方

- 1 魚うどんをほぐして  
20センチくらいの長いにそろえて切る
- 2 オープンを予熱で温める  
トレーに重ならないように魚うどんを並べ  
黒胡椒とハーブソルトを満遍なく振りかける  
220°Cで焼き具合を見ながら1度ひっくり返して  
20分、焼き上げる  
※オープンのご家庭によって火力が違うので、  
温度や焼き時間をご調整ください
- 3 クリームチーズに日向夏果汁をお好み量、入れて混ぜる  
クリームチーズの上に日向夏胡椒 (なければ柚子胡椒) を盛り付ける  
焼き上がった魚うどんグリッシーニを  
アレンジしたクリームチーズにディップしながら食べる。

**Point**  
魚うどんを、オープンでカリカリ焼くことで魚の旨みが凝縮され、  
食べた途端に魚の風味が口の中に広がります!。作り方も簡単で、  
みんなでお酒の席でわいわいつまみながら食べられる一品です。



銅



## 日南産カツオの国際饗応スパゲッティ

【銅賞】下尾さん 日南市 40代男性

郷土・日南が育んだ新鮮なカツオを中心に据え  
異国の料理であるパスタと調和させることで  
国際的な視野と地域への深い愛情を同時に表現しました。

### 材料 2人分

• 日南一本釣り鰹カツオ	: 100g	• しめじ	: 1/2 袋
• ニンニク	: 1 かけ	• パスタ麺	: 140g
• スズキニ	: 1/2 本	• 粉チーズ	: 大さじ 5
• トマト	: 1/2 個	• オリーブオイル	: 適量
• 日南産レモンスライス	: 2 枚	• 塩	: 適量
• 白ネギ	: 1/2 本	• 胡椒	: 適量
• 椎茸	: 1~2 枚		

### 作り方

- 1 パスタを7分塩茹でする
- 2 フライパンにスライスしたニンニクを入れ、  
オリーブオイルで炒め香り付けする。
- 3 食べやすい大きさに切った野菜を投入し、塩胡椒をして炒める。
- 4 カツオを加えてソテーし、パスタの湯で汁少し入れ煮る。
- 5 茹で上がったパスタをソースに入れ、レモンスライスを加えて和える。
- 6 粉チーズを入れて乳化させたら完成。  
粉チーズと黒胡椒を振って召し上げられ。

**Point**  
カツオを軽くソテーして香ばしさを引き出し、旨味を逃さないよう  
加熱しすぎない調理。オリーブオイルとニンニク、日南産レモンを  
合わせ、魚の風味が爽やかに際立つよう仕立てています。

【レシピ監修】料理研究家 新川真弓さん