

チヌと県産農産物を活用したレシピ集

令和6年11月

(作成)香川短期大学生生活文化学科食物栄養専攻

【 献立名 】

白身魚の甘酢あんかけ

【 ポイント 】

あんかけに野菜を多く使用したため、彩りもよく不足しがちな野菜を摂取することができます。
また、魚を揚げ焼きにするため、様々な食感を感じることができるメニューとなっています。

【 材料・分量（2人分） 】

- ・チヌ 2切れ
- 塩 0.5g ・こしょう 0.01g
- 片栗粉 大さじ1と1/2 (14g)
- サラダ油 大さじ5 (60g)
- ・玉ねぎ 30g
- ・白ねぎ 20g
- ・人参 30g
- ・ピーマン 20g
- ・しめじ 30g
- ・えのき 20g
- ・青ネギ 2g
- サラダ油 小さじ1 (12g)

【あんかけ用調味料】

- ・水 100cc
- ・酒 大さじ1/2 (8g)
- ・砂糖 小さじ2 (6g)
- ・酢 小さじ2 (10g)
- ・レモン汁 小さじ2 (10g)
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2 (27g)
- ・片栗粉 大さじ1/2 (5g)



【 作り方 】

- ① 白身魚はキッチンペーパーで水分を拭き取り、塩コショウをふり、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎと白ネギは薄切り、にんじんは千切り、ピーマンは縦半分に切ってタネとワタを取り除き横に千切りする。しめじ、えのきは石づきを取りほぐし青ネギは小口切りにする。
- ③ ボウルに分量の水・酒・砂糖・酢・レモン汁・しょうゆをいれて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油をいれ、中火で熱し②の白身魚を入れて転がしながら全面をカリッとさせ、中に火が通るまで揚げ焼きにする。
- ⑤ 別のフライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、①を炒め、火が通ったら③を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。(甘酢あん)
- ⑥ 器に④のチヌを盛り、⑤をかける。

材料費 233 円

調理時間 25 分

【 献立名 】

子供も好きな味！チヌのごまドレッシングがけ

【 ポイント 】

苦手な子どもが多い魚を、おいしく食べれるように今回のメニューを考えました。保育士の母に聞いたところ子どもは、ごまドレッシングが大好きで、ごまドレッシングをかけると嫌いなものでも食べてくれると言っていたので今回のレシピを思いつきました。さらに、ソースの中にミニトマトを入れることで、見た目も鮮やかになり、さっぱりとした風味になりました。ただ単に魚を焼いただけでは子どもは好んで食べないと思い小麦粉を薄くまぶして焼きました。

【 材料・分量（1人分） 】

- ・チヌ 1切れ
- 塩 0.3g ・こしょう 0.01g
- 薄力粉 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1 (12g)
- ・にんにく 1片
- ・ミニトマト 2個
- ・すりごま 大さじ1 (7g)
- ・マヨネーズ 大さじ1 (12g)
- ・砂糖 小さじ1/4 (1g)
- ・酢 小さじ1/2 (3g)
- ・ごま油 小さじ1 (4g)
- ・しょうゆ 小さじ1/2 (3g)
- ・青ネギ 1g



【 作り方 】

- ① チヌに塩をまぶしてしばらくして水分をふきとりこしょうをふる。
- ② 薄力粉を少量まぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイル、スライスしたにんにくを入れ火をつけて香りをだす。
- ④ チヌの皮目を下にし焼く。
- ⑤ ミニトマトを包丁で小さくきる。
- ⑥ ⑤ とすりごま、マヨネーズ、砂糖、酢、ごま油、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ⑦ お皿に⑥を盛り上に焼いたチヌを置き、最後に青ネギをふる

材料費 380 円

調理時間 20 分

【 献立名 】

チヌの香草焼き

【 ポイント 】

アレルギーの子ども達でも食べられるようにパン粉、卵、牛乳を使わずにコーンフレーク（無糖、小麦粉不使用）と米粉を用いて、カレー粉とパセリを使用し香草焼きにしました。

また、チヌの生臭さを消すためにお酒も使用しました。また、香川の食材であるレモンをかけさっぱり食べられるようにしました。



【 材料・分量（1人分） 】

- ・チヌ 1切れ
- ・酒 大さじ1
- ・にんにく 2かけ
- ・コーンフレーク 20g
- ・パセリ 1g
- ・カレー粉 小さじ 1/2 (1g)
- ・塩 0.2g
- ・米粉 大さじ1 (9g)
- ・オリーブオイル 大さじ5 (60g)
- ・レモン 1切れ

【 作り方 】

- ① チヌに酒をかけ、5～10分おく。
- ② にんにくをすりおろす。
- ③ ジップロックにコーンフレーク、パセリ、カレー粉、②のにんにく、塩を入れ混ぜ合わせる。
- ④ 酒に付けておいた魚を適当な大きさに切り、水溶き米粉にくぐらせる。
- ⑤ ④にすりつぶし混ぜ合わせたコーンフレークを付ける。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルをひき、弱火～中火でゆっくり両面を揚げ焼きにする。
- ⑦ お皿に⑥の魚とレモンを添えて完成。

材料費 400 円

調理時間 30 分

【 献立名 】

ほっこり優しいチヌと根菜の炊き込みご飯

【 ポイント 】

この料理は、老若男女の人が美味しく食べられるメニューは何かを考えて作りました。

炊き込みご飯は、好き嫌いがなく皆で美味しく食べられる料理です。

そして、作る時にも沢山の量をいっぺんに作ることができチヌの美味しさが伝わる料理だと思いこの料理にしました。工夫した点は、彩りを考えてレンコン、人参、青ねぎを使ったところです。



【 材料・分量 (2合分) 】

- ・米 2合
- ・水 450ml
- ・かつお節 8g
- ・チヌ 180g
(チヌの下味)
- ・薄口醤油大さじ 1/2 (9g)
- ・酒 大さじ 1 (15g)
- ・みりん 大さじ 1/2 (9g)
- ・蓮根 30g
- ・玉ねぎ 30g
- ・人参 20g
- ・しめじ 20g
- ・青ねぎ 1g

- ・薄口醤油 大さじ 1 (18g)
- ・みりん 大さじ 1 (18g)

【 作り方 】

- ① 米を2合洗しておく。
- ② 水450mlを沸かし、かつお節8gで出汁を取り常温に冷ます。
- ③ チヌを薄口醤油大さじ1/2、酒大さじ2 みりん大さじ1/2に20分程つける。
- ④ 人参、蓮根は薄いいちょう切りに、しめじは石づきを取る。玉ねぎはくし形に切り、蓮根は酢水につけておく。青ねぎは、小口切りにする。
- ⑤ 冷ましただし汁400mlに薄口醤油大さじ1、みりん大さじ1を入れる。
- ⑥ ①を炊飯器に入れ、そこに⑤を入れひと混ぜする。
- ⑦ 炊飯器に、蓮根、人参、しめじ、たまねぎ、③入れ炊く。
- ⑧ 炊けたら、ネギも入れて混ぜる。更に、ネギを好みでトッピングする。

材料費 900 円

調理時間 120 分

【 献立名 】

チヌのチリソースがけ

【 ポイント 】

子供でも食べられるように豆板醤を使わずにケチャップメインのチリソースを作った。
食べやすいようにチヌを1口サイズの大きさに切った。甘めが好きな人、酸っぱいのが好きな人それぞれだと思うので、分量を変えて2回作った。



【 材料・分量（1人分） 】

- ・チヌ 1切れ半
 - ・片栗粉 大さじ2
 - ・玉ねぎ 1/2個
- 【チリソース調味料】
- みりん 大さじ3 (54g)
 - 酢 大さじ3 (45g)
 - 砂糖 大さじ2 (18g)
 - ケチャップ 小さじ2 (10g)
 - 塩 小さじ1/2 (3g)
 - おろしにんにく 小さじ1/2
 - ・片栗粉 小さじ1 (3g)

【 作り方 】

- ① チヌの水気を取り、片栗粉をまぶして油で素揚げする。
- ② 玉ねぎをみじん切りにして、透明になるまで炒める。
- ③ 炒めたたまねぎに調味料を加え弱火で煮詰める
- ④ ② に水溶き片栗粉を加えとろみがつくまで加熱する。
- ⑤ ① を皿に盛り④をかける。

材料費 200 円

調理時間 20 分

【 献立名 】

チヌのコロッケ

【 ポイント 】

魚が嫌いな人でも食べやすいよう、ジャガイモを混ぜコロッケにしました。
大量の油を使わずに少量のオリーブオイルを使い揚げ焼きにしました。



【 材料・分量 (2人分) 】

- ・チヌ 130g(骨無し)
- ・酒 大さじ1 (15g)
- ・じゃがいも 150g(皮なし)
- ・玉ねぎ 70g

【調味料】

- 牛乳 大さじ1 (15g)
- 粉チーズ 小さじ1 (3g)
- コンソメ 小さじ1 (4g)
- 塩 0.5g こしょう 0.01g
- ・薄力粉 大さじ2 (18g)
- ・卵 1個
- ・パン粉 25g
- ・オリーブオイル 適量
- ・ケチャップ 適量

【 作り方 】

- ① フライパンにクッキングシートを敷きその上に魚を置き強火で温める。フライパンが温まったら、お酒を入れ蓋をし、中火で5~10分加熱し余熱で5分程放置。
- ② ジャガイモの皮を剥き1口大に切る。
鍋にジャガイモがつかくらい水を加え、ジャガイモが柔らかくなるまで加熱する。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにし、あめ色になるまでフライパンで炒める。
- ④ ①のチヌをほぐし、②のジャガイモをマッシャーでつぶしておく。
そこに、③と調味料を加え混ぜあわせる。
- ⑤ ④で出来上がったものを、楕円形に整える。
- ⑥ ⑤で成形したものに、小麦粉→卵→パン粉の順につける。
- ⑦ 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、焼き色がつくまで揚げ焼きにする。
(サラダ油で揚げてもよい)
- ⑧ 仕上げに、お好みでケチャップソースをつけ完成

材料費 300 円

調理時間 40 分

【 献立名 】

チヌトウユ

【 ポイント 】

全体的に彩り、バランスを考えて作りました。またゼスプリの方のお話を聞いてキウイの栄養の高さを知ったので、隠し味でゼスプリのグリーンキウイを一つ入れてみました。

チヌは粉チーズで揚げ焼きにしました。



【 材料・分量 (2人分) 】

- ・チヌ 4切れ
- ・塩 3g
- ・胡椒 0.01g
- ・粉チーズ 大さじ 3 (18g)
- ・薄力粉 少々
- ・グリーンキウイ 1個
- ・なす 1本
- ・にんじん 1/2本
- ・ピーマン 2個
- ・玉ねぎ 1/2玉
- ・エリンギ 1個
- ・にんにく 一欠片
- ・オリーブオイル 大さじ 1 (12g)
- ・トマト缶 350g
- ・コンソメ 大さじ 1 (15g)
- ・塩 小さじ 1/2 (3g)
- ・胡椒 0.01g
- ・薄力粉 少々
- ・オリーブオイル 大さじ 3 (36g)
- ・パセリ 1g
- ・粉チーズ 5g

【 作り方 】

- ① チヌに塩胡椒、粉チーズをかけ、薄力粉をうすくまぶす。
- ② グリーンキウイ、なす（なすは水につけておく）、にんじん、ピーマン、たまねぎ、エリンギを角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、温まった油にニンニクを入れ、弱火で炒め、香りを出す。にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、エリンギの順に炒めていく。
- ④ ある程度全て炒まったら、トマト缶を入れて、コンソメ、塩、こしょう、キウイをいれて約10分ほど煮詰めて火を止める。
- ④ 温まったオリーブオイルに皮を下にして①を揚げ焼きにしていく
- ⑤ 両面焼き目がついたら、5分ほど弱火で中まで火を通していく。
- ⑥ 火が通ったらお皿に④をのせ、その上に⑤をのせて盛り付ける。
お好みでパセリと粉チーズをふりかけて完成！

材料費 450 円

調理時間 60 分

【 献立名 】

ムニエル

【 ポイント 】

チヌをムニエルにして、炒めたたまねぎソースをのせました。



【 材料・分量 (1人分) 】

・チヌ 1切れ
塩 0.3g コショウ 0.01g
小麦粉 1g

・玉ねぎ 20g
・酒 大さじ2 (30g)
・水 大さじ1 (15g)
・しょうゆ 7g
・みりん 18g
・バター 10g

【付け合わせ】

・ねぎ 2g ・トマト 20g
・アスパラガス 20g ・レモン 20g

【 作り方 】

- ① チヌに塩、こしょうをし、小麦粉をまぶす。
フライパンにバターを溶かし、表面がカリっとするくらいチヌを焼く
- ② 玉ねぎをみじん切りにしておく。
- ③ ②で切った玉ねぎをあめ色になるまで炒め、酒、水を加え煮立たせる。
- ④ ③にしょうゆ、みりんを入れ汁気が少なくなるまで煮て、仕上げにバターを入れる。
- ⑤ ①に④を乗せて、レモンを添えて、付け合わせとともに盛り付けて完成。

材料費 400 円

調理時間 30 分

各レシピの栄養価

レシピ名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)	鉄(mg)	ビタミンA (μ g)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン c(mg)	食塩相当量 (g)
白身魚の甘酢あんかけ	379	18.7	23.0	21.6	1.9	31	0.9	121	0.20	0.43	17	2.4
子ども好きな味！ チヌのごまドレッシング がけ	459	19.9	33.8	17.6	1.9	109	1.4	54	0.24	0.36	17	1.1
チヌの香草焼き	434	19.2	23.7	32.0	1.8	30	0.9	23	0.15	0.32	15	1.1
ほっこり優しいチヌと 根菜の炊き込みご飯	356	12.4	3.0	66.9	1.0	16	0.9	42	0.13	0.18	3	1.3
チヌのチリソースがけ	514	17.7	27.8	43.7	1.6	34	0.7	13	0.16	0.31	10	1.2
チヌのコロッケ	564	18.6	36.2	37.1	4.1	66	1.4	75	0.21	0.35	14	2.0
チヌトウイユ	513	26.6	27.2	35.5	8.4	240	2.0	432	0.37	0.57	99	2.9
ムニエル	312	18.3	13.2	20.1	2.0	41	0.7	110	0.19	0.37	31	2.1