



BIWAKO meets♥ SCHOOL LUNCH

湖魚を使った学校給食レシピ集



滋賀県漁業協同組合連合会

×

滋賀短期大学生活学科食健康コース

ニゴイの爆弾つみれおでん

ニゴイ&赤こんにやくを使った
滋賀ならではの個性派おでん

【材料】

- 大根…50g
- 赤こんにやく…20g
- 薄口しょうゆ…0.5g
- みりん…3g
- 酒…1g
- 塩…0.2g
- [ニゴイのつみれ]
- ニゴイ…40g
- おろし生姜…1g
- ★みそ…2g
- ★塩…0.4g
- ★酒…1g

【出汁】

- 水…90g
- かつお節…1g
- 昆布…1g

【簡単昆布巻き】

- 昆布（出汁で使ったもの）…2g
- 焼きちくわ…2g
- ☆薄口しょうゆ…1g
- ☆みりん…1g

【作り方】

- ①[出汁]をとる：鍋に水と昆布を入れ、弱火にかける。沸騰直前で昆布を取り出す。かつお節を入れ、再び沸騰したら火を止める。かつお節が沈んだら、目の細かいザルでこす。
- ②[簡単昆布巻き]をつくる：出汁とりに使用した昆布を3cm幅、5cm長さに切る。焼きちくわは1cm幅の輪切りにする。焼きちくわの穴に昆布を通し、☆の調味料で煮る。（圧力鍋を使用すると早く煮える）
- ③大根は皮をむいて厚さ2cmの半月切りにする。赤こんにやくは三角形に切る。大根、赤こんにやくはそれぞれ下茹でしておく。
- ④[ニゴイのつみれ]をつくる：皮を剥いだニゴイ、おろし生姜、★の調味料をフードプロセッサーで混ぜ合わせる。だんご状に丸め、つみれを作る。
- ⑤①のだし汁、調味料を鍋に入れて合わせる。大根、赤こんにやく、昆布巻きを入れて火にかける。沸騰したら、④のつみれを入れて1時間程度煮込む。

【栄養価】

エネルギー：67kcal
たんぱく質：8.4g
脂質：0.7g
炭水化物：6.1g
食塩相当量：1.3g

イサザの柳川煮

ドジョウとごぼうを割下で煮て卵で
とじた料理「柳川煮」を琵琶湖の
固有種イサザでアレンジした一品

【材料】

- イサザ…25g
- ごぼう…25g
- 卵…25g
- 三つ葉…3g
- かつお昆布だし…30g
- 薄口しょうゆ…4g
- 酒…3g
- みりん…2g
- 砂糖…1.5g

【作り方】

- ①イサザはよく洗い、水気を切る。
- ②ごぼうは皮をこそいで3cmの斜め薄切りにし、水にさらす。
三つ葉は長さ3cmに切り、さっとゆでる。
- ③かつお昆布だしに調味料をすべて入れ合わせ、火にかける。
- ④沸騰したら、ごぼう、イサザの順に入れ、アクを取りながらよく煮る。
- ⑤溶き卵を回し入れ、火を止める。
- ⑥器に盛り付けて、上に三つ葉を飾る。

【栄養価】

エネルギー：100kcal
たんぱく質：8g
脂質：3.8g
炭水化物：6.9g
食塩相当量：0.8g



ポイント

イサザを割下でよく煮ることでもうま味が生きます。割下が沸騰した中にイサザを入れることで、煮崩れしにくくなります。難しい工程はありません♪

美味しかったけど、魚をそのまま煮ているので、臭みや骨の食感を感じるかも。味は濃い目の方が食べやすいと思います。

薬味をもう少し増やしたり、一度素揚げにしてから調理すると、骨や臭みが抑えられそう。



コメント



コメント

じゃがいもと水菜のかりかり揚げ

ブロッコリーのからし酢みそあえ

りんごかん

わかめごはん

ニゴイの爆弾つみれおでん

イサザの柳川煮



ポイント

ニゴイをミキサーにかけることで骨ごと食べられます。生姜とみそで臭みをおさえればぐっと美味しく。つみれを丸めるときは、手を濡らすとくっつかなくて丸めやすいです。

食べやすくて美味しかった！
つみれがもう少し小さかったり、薬味がもう少し多くてもいいかも。
みそ汁や粕汁でもアリでは？



コメント

ニゴイの揚げしんじょあんかけ

【材料】

〔揚げしんじょ〕

- ニゴイ…30g
- 里芋…10g
- れんこん…10g
- 枝豆…5g
- ★しょうが…0.3g
- ★卵白…5g
- ★食塩…0.2g
- ★上白糖…0.1g
- ★片栗粉…0.5g

〔あんかけソース〕

- 水…50g
- 顆粒中華だし…0.6g
- ナンプラー…0.4g
- ごま油…0.7g
- しょうが…1.8g
- コーン…3g
- ☆片栗粉…2g
- ☆水…2g

【作り方】

①〔揚げしんじょ〕をつくる：れんこん、里芋は皮をむき、茹でて柔らかくする。ニゴイと里芋をフードプロセッサーにかける。★を加えてフードプロセッサーにかける。ボールにあけ、粗刻みしたれんこんと、茹でた枝豆を入れて混ぜ合わせる。熱した揚げ油に生地をすくい、落とし入れる。きつね色になったら取り出す。

②〔あんかけソース〕をつくる：しょうがは長さ3cm程度の針しょうがにする。コーンは茹でる。鍋に水、ナンプラー、中華だし、しょうが、コーンを入れ、煮立ったら水溶き片栗粉(☆)を入れてトロミをつける。

③揚げしんじょにあんをかける。

【栄養価】

エネルギー：69kcal
たんぱく質：7.1g
脂質：1.5g
炭水化物：6.5g
食塩相当量：0.6g



ポイント

ニゴイをミキサーにかけることで骨ごと食べられます。生姜を入れて揚げることで臭みも気になりません。揚げしんじょを丸めるときは、スプーンまたは、アイスディッシャーを使用するときれいに仕上がります。

なめらかなニゴイの揚げしんじょの中に、野菜の食感を感じられて美味しかった！食材の組み合わせがGood。魚臭さや骨の食感もなくとても食べやすい。しんじょのサイズは小さくしてもいいかもしれない。



コメント



NIGOI

辛くなくてご飯もすすむ♪
子どもたちが大好きな味

【材料】

- スゴモロコ…30g (3匹)
- 片栗粉…2.5g
- 揚げ油…適量
- 〔チリソース〕
- 玉ねぎ…10g
- ピーマン…5g
- サラダ油…2g
- 豆板醤…0.4g
- ★トマト缶…10g
- ★砂糖…0.5g
- ★ケチャップ…1g
- ★鶏ガラスープの素…0.5g
- 水…30g
- ☆片栗粉…1g
- ☆水…2g

SUGOMOROKO

スゴモロコのチリソース

【作り方】

①玉ねぎとピーマンは粗いみじん切りにする。

②スゴモロコはキッチンペーパーで水気を取り、片栗粉をまぶして160℃で8分揚げ。(揚げ油の泡がなくなるくらいじっくり揚げると、骨まで食べられます)

③鍋にサラダ油と豆板醤を入れ、香りが出るまで炒める。

④①を加えてさらに炒め、★を入れてひと煮立ちさせる。

⑤水溶き片栗粉(☆)で③にとろみをつける。

⑥揚げたスゴモロコを皿に盛り付け、上から⑤をかける。

ふわふわの揚げしんじょと
中華風あんがベストマッチ

RECOMMENDED
MENU

三色ナムル

スゴモロコのチリソース

ごはん

ニゴイの揚げしんじょあんかけ

焼きプリン

たっぷりきのこの中華スープ



ポイント

スゴモロコは骨がかたいので、低温の油で長めに揚げると骨まで食べることができます。大きさによって揚げ時間を調節して下さい。チリソースは彩りよく、子どもたちが食べやすい辛さに仕上げました。

揚げてあるので魚臭さは感じないが、骨の食感はやや残る。特に大きいスゴモロコは骨がかたいので、小さいものを使用すると思う。魚身が少なく揚げすぎてもかたくなるので、衣に工夫の余地があるのでは？



コメント

ホンモロコの2色揚げ ～青のりと黒ごま～



【栄養価】

エネルギー：111kcal
たんぱく質：6.5g
脂質：7.5g
炭水化物：3.2g
食塩相当量：0.3g

【材料】

- ホンモロコ…30g（2匹）
- 酒…1g
- 薄力粉（まぶす用）…1g
- ★薄力粉…3g
- ★卵…5g
- ★水…3g
- ★塩…0.2g
- ★こしょう…0.03g
- 青のり…0.1g
- 黒すりごま…0.4g
- 揚げ油…適量

【作り方】

- ①ホンモロコを洗ってウロコを取る。
- ②ザルにあげ、水気を取り酒に10分くらい漬けておく。
- ③★をボウルに入れて混ぜ、天ぷら粉を作る。
- ④2つに分けて、1つに青のり、もう1つに黒すりごまを入れて混ぜる。
- ⑤酒に漬けておいたホンモロコの水気を取り、薄力粉をまぶす。
- ⑥④の天ぷら粉をつけ、160℃に熱した油で10分揚げる。

青のりと黒ゴマのいい香りで
ホンモロコの旨みがより引き立つ
楽しくて美味しい2色の天ぷら

RECOMMENDED MENU

カブと梅の甘酢和え

ホンモロコの2色揚げ
～青のりと黒ごま～

黒蜜きな粉の高野豆腐

タテボシのクリーム
みそグラタンソース

ごはん

ゆず風味のすまし汁

【栄養価】

エネルギー：195kcal 炭水化物：15.2g
たんぱく質：7.3g 食塩相当量：0.8g
脂質：11.3g

タテボシのクリーム みそグラタンソース

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは5mm幅のいちょう切りにする。
- ②ほうれん草（冷凍）は水に浸して解凍し、水気をよく切る。
- ③タテボシは洗って水気を切り、フライパンに酒と一緒に炒り煮する。酒が飛んだら、一旦取り出す。
- ④そのままフライパンに油をひき、玉ねぎ、にんじんを入れて炒め、最後にほうれん草を入れて炒める。
- ⑤③のタテボシを戻し入れ、塩を入れて調味する。
- ⑥【ホワイトソース】を作る：鍋にバターを入れて弱火で熱し、バターが溶けたら薄力粉を入れてよく混ぜ合わせながら、焦がさないように弱火～中火で炒める。牛乳を入れてよく混ぜ合わせ、とろみがついたら白みそを入れて混ぜ合わせる。
- ⑦⑤の具材と⑥のホワイトソースを混ぜ合わせる。
- ⑧パン粉をフライパンで焼き色がつくまで炒める。
- ⑨器に⑦を盛り付け、⑧のパン粉をふりかける。



白みそinホワイトソースで
和風のやさしい味付け♪

【材料】

- | | |
|----------------|-----------|
| ●タテボシ（むき身）…30g | 【ホワイトソース】 |
| ●酒…2g | ●牛乳…70g |
| ●玉ねぎ…20g | ●有塩バター…7g |
| ●ほうれん草…15g | ●薄力粉…7g |
| ●にんじん…10g | ●白みそ…6g |
| ●サラダ油…2g | |
| ●塩…0.2g | ●パン粉…2g |



ポイント

青のりと黒ごまの香りがポイント！
低温（160℃）でじっくり揚げることで骨まで柔らかく食べることができます。ホンモロコの大きさによって揚げ時間を調節して下さい。

ホンモロコの身がふわふわしていて
うま味があった！青のりと黒ゴマの
2色の見分けが付きにくいので、黒
ゴマは粒状のものでもいいかも？



コメント



ポイント

タテボシは酒と一緒に炒り煮すること
で臭みが抑えられます。
焼き色を付けたパン粉を上からかけ
てグラタン風にすることで、大量調
理にも対応できます。

食べたときに少し食感が「じゃりじ
ゃり」した。タテボシがあっさりし
ているので、もう少しうま味になる
味や食材を足したら美味しいかも？



コメント

小鮎フライタルタルソースがけ

【材料】

- コアユ…25g
- 酒…2g
- 揚げ油…適量
- [衣]
- 薄力粉…5g
- 卵…5g
- パン粉…5g
- [タルタルソース]
- 卵…12g
- 玉ねぎ…5g
- マヨネーズ…9g
- ピクルス (赤・黄パプリカ) …2g
- 砂糖…0.4g
- こしょう…0.04g

【作り方】

- ①卵をゆで卵にする。
- ②ゆで卵、玉ねぎ、ピクルス (赤・黄パプリカ) をみじん切りにする。ボウルに移してマヨネーズ、砂糖、塩、こしょうを入れよく混ぜ合わせる。
- ③コアユを水で洗い、バットに移して酒を振りかけ 15 分置く。
- ④キッチンペーパーで水気をふき取り、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤170℃に熱した油で④を揚げる。中に火が通るまで揚げる。
- ⑥②のタルタルソースを添える。

【栄養価】

エネルギー：182kcal
たんぱく質：7.2g
脂質：12.9g
炭水化物：7.7g
食塩相当量：0.4g



ポイント

コアユは酒をふりかけて置くことで、臭みが抑えられて美味しく食べることができます。揚げることで、骨の食感も気にならなくなっています。コアユの大きさによって揚げ時間を調節して下さい。



コメント

コアユの苦みが強いので、もう少しタルタルソースが濃厚でもいいかもしれない。砂糖と醤油で甘辛く炊いた佃煮を使用してフライにすると、苦みが抑えられてタルタルソースとも合いそう！

KOAYU



カレー風味とさつまいもの甘味で
子どもたちも食べやすいかき揚げ

コクのあるタルタルソースで
コアユがカジュアルに変身！



HONMOROKO

【材料】

- ホンモロコ…30g (2 匹)
- さつまいも…15g
- 春菊…5g
- コーン…5g
- ★薄力粉…7g
- ★片栗粉…3g
- ★塩…0.4g
- ★カレー粉…1g
- 水…12g
- 揚げ油…適量

【作り方】

- ①160℃に熱した油でホンモロコを素揚げにする。
- ②さつまいもを皮付きのまま 3×1.5cm の短冊切りにする。春菊を 3cm 長さに切る。コーンをザルに上げ水気を切る。
- ③ボールに★を入れて泡立て器で混ぜ合わせ、水を加えてさっくりと混ぜ、衣を作る。
- ④ボールに②の野菜を入れ、③の衣を 2/3 加えて絡める。残りの衣を①のホンモロコと絡める。
- ⑤180℃に熱した油でかす揚げに野菜、ホンモロコの順にのせて揚げる。

【栄養価】

エネルギー：308kcal
たんぱく質：6.6g
脂質：24.1g
炭水化物：14.3g
食塩相当量：0.4g



ポイント

ホンモロコを一度素揚げすることで、骨を食べやすくしました。素揚げしたホンモロコに衣をよく絡め、野菜とくっつけながら揚げると、形よく仕上がります。ホンモロコの大きさによって揚げ時間を調節して下さい。



コメント

カレーの風味がきいていて、魚臭さは感じなかった！
香りのある春菊と甘みをもつサツマイモとの組み合わせで、ホンモロコが食べやすくなっていた。
ホンモロコは小さめのサイズを使用すると良いと思う。



RECOMMENDED
MENU

ホンモロコのカレー風味かき揚げ

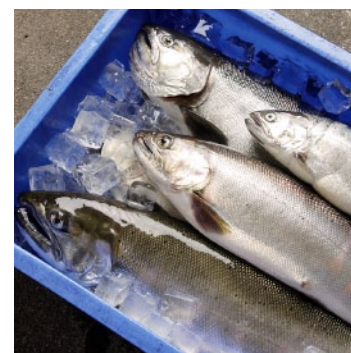
給食におすすめの 湖魚食材カタログ

レシピに登場した以外にも、美味しい湖魚がたくさんあります。季節の彩りや食育のために、是非ご活用下さい。



01 コアユ

◇琵琶湖で一番多くとれる魚。成長しても10cm程にしかならず「コアユ」と呼ばれる。12月～早春にとれる仔魚は「ヒウオ」。
◆旬は春～夏。骨は比較的柔らかく、さわやかな香りと苦みが楽しめる。



02 ビワマス

◇琵琶湖固有のサケ科の魚。琵琶湖の深い所でコアユやエビを食べて最大60cm程まで成長し、川で産卵して一生を終える。
◆旬は脂の乗る初夏。アメノイオご飯は滋賀県の無形民俗文化財である。



03 ホンモロコ

◇高級料亭でも供されるほど味の評価が高い琵琶湖固有種。漁獲量が回復傾向にあり、徐々に入手しやすくなっている。
◆脂の乗りはじめる秋から子持ちになる春が旬。独特の華やかな風味あり。



04 セタジミ

◇琵琶湖固有の淡水シジミ。主に北湖の砂地でとれる。漁獲量は減少傾向にあるため、サイズ等での資源管理を進めている。
◆旬は冬。夏場は禁漁。旨みたっぷりのシジミ汁は年齢を問わず好まれる。



05 イサザ

◇北湖の沖合にすむ琵琶湖固有のハゼ。体長3～8cm。漁獲量の変動が激しく豊漁の年は入手容易。
◆旬は冬。大きくなると頭の骨がやや硬くなるため、揚げ物等でしっかり火を通すと食べやすい。



06 スゴモロコ

◇ホンモロコより庶民的な琵琶湖固有のモロコ。漁獲量が安定しており手頃な価格で流通している。
◆旬は夏～冬。ホンモロコよりやや頭の骨の硬さが気になるものの、味わいは深くコスパ良好。



07 スジエビ

◇通年漁獲される体長2～4cmの小型のエビ。漁獲量は比較的安定しており、ボイルやエビ豆等の加工品も多く流通する。
◆冬～春によくとれる。伝統食のアレンジや洋食など、幅広く活用できる。



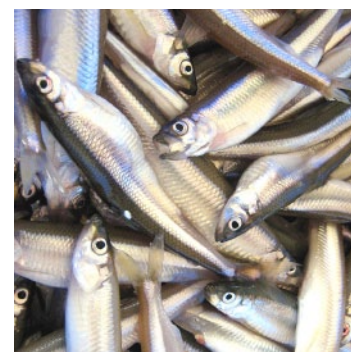
08 ニゴイ

◇50cm程になるコイに似た魚。「マジカ」とも。漁獲量が多いが知名度が低いため、利用を促進中。
◆脂の乗る冬が旬。クセのない白身だが骨が多いため、骨切り処理やすり身での利用がオススメ。



09 タテボシ

◇セタジミとの混獲が多い琵琶湖固有の貝。殻は5cm前後。むき身や加工品での流通が多い。
◆旬は冬。セタジミよりあっさりした味だが、身は大ぶりで歯ごたえが良く、食べ応えがある。



10 ワカサギ

◇近年移入してきた新顔。コアユがとれない晩夏から早春までの隙間を埋めるように利用されている。
◆旬は秋冬。琵琶湖では大きく育つ傾向にある。骨も皮も柔らかく、苦みもほとんど感じない。



11 ふなずし

◇湖国を代表する伝統食。子持ちニゴロブナを原料にしたものが最高級品。
◆ふなずし本体はもとより、漬ける際にできる乳酸発酵した「飯」も美味。チーズのようなコクで、洋食や菓子等によく合う。

画像提供: 滋賀県

湖魚の四季

季節の移ろいはもちろん、天候や資源量によって起こる漁獲量の変化も、天然漁場ならではの。

春

コアユ
ホンモロコ
ニゴロブナ
セタジミ
スジエビ
ウグイ

夏

コアユ
ウロリ(ゴリ)
ビワマス
ハス

秋

ワカサギ
セタジミ
タテボシ
ホンモロコ
スゴモロコ

冬

ヒウオ
イサザ
セタジミ
タテボシ
ホンモロコ
スジエビ
ニゴイ

Column: コアユの漁法と味わい

琵琶湖の水揚げの6分の1を締めるのは、お土産の定番「アユの佃煮」の原材料、「コアユ(小鮎)」です。

アユは寿命が1年の「年魚」。琵琶湖周辺の河川で秋に生まれ、12月頃から「エリ」と呼ばれる定置網で獲れ始めます。シーズン序盤はまず養殖用に生きたまま取引する「活アユ」を優先するため、この時期の食用アユは大変高価で貴重です。体が小さく透き通っているため「ヒウオ(氷魚)」と呼ばれ、主に湖西地域で珍重されます。

本格的なコアユのシーズンは春から始まります。「エリ」の他に、水中にカーテンの様に張った網でとる「小糸(刺網)」や、湖岸に寄ったアユをチームで網に追い込む伝統漁「追いさで」、川を遡上するアユを河口の仕掛けで待ち受ける「ヤナ」など、琵琶湖中で工夫を凝らしてコアユが漁獲されます。

夏の湖上にはコアユを狙う「沖すくい」の船が浮かびます。船上のやぐらからコアユの群れを探し、大きな網ですくい取る勇壮な漁法です。

このうち、食用に流通することが多いのは主に、「エリ」「小糸」「沖すくい」でとれたコアユです。「エリ」のコアユは身がしっかりとて姿形が美しく、アユらしい香りと味わいが楽しめます。「小糸」のコアユは刺網の目合いでサイズがきれいに揃い、夜の沖合でとれるため、柔らかく味にもクセがなく、加工品の原料として定評があります。夏の「沖すくい」は季節柄、脂の乗った濃厚な味わいが特徴。アユのシーズン全体で見ると終盤に位置する漁法のため、価格も比較的手頃です。

同じ「コアユ」でも漁法で味わいに変化する奥深さを、食材選びの際に取り入れられてはいかがでしょうか。



この湖魚を使った学校給食レシピは、
2021年度の滋賀短期大学生活学科食健康コース
給食経営管理実習にて考案されました。

滋賀県漁業協同組合連合会

観光流通部流通改善課(南郷水産センター)

〒520-2279 滋賀県大津市黒津4-4-1

TEL:077-546-1153 FAX:077-546-4793