



さかいみなと  
 の自慢食材を使った  
**健康レシピ(さかな)**



境港らしい!健康!作りたい!



発行) 令和4年6月  
 発行者) 境港市健康推進課  
 境港市上道町3000番地  
 電話番号) 0859-47-1041  
 E-mail) kenko@city.sakaiminato.lg.jp

# 境港は、自慢できる美味しい食材に恵まれています。

令和3年度健康まつりにおいて、境港の自慢食材を活用した、美味しく健康づくりに役立つ健康レシピを募集しました。また、その中から【境港らしい・健康・作ってみたい】のテーマにふさわしいレシピへ市民の皆様にご投票していただきました。魚ver.と野菜ver.にレシピ集を作成しましたので、このリーフレットをきっかけとして、健康な身体に近づけていただければ幸いです。

## 本書に記載の自慢食材

### さば

脂質の多くは、EPA、DHAなどの不飽和脂肪酸に分類されるものです。血液サラサラにする、中性脂肪を下げるなどの働きがあるとされています。

### あじ

低エネルギーですが、栄養成分の20%がたんぱく質で、必須アミノ酸をバランスよく含んでいるのでダイエットや筋トレの効率を高めたいときに適しています。

### 黒マグロ (赤身)

マグロの背中側の部位で、脂質が少なく低エネルギーです。たんぱく質が豊富で、牛肉や豚肉よりもたんぱく質が多く含まれています。

### 黒マグロ (中トロ)

マグロの腹部の部位で、脂の量により、大トロ、中トロ、トロに分けられます。トロの脂には、DHA、EPAを多く含んでいます。

### サーモン

サーモンの身の赤い色素がアスタキサンチンで、酸化や脂質が酸敗するのを防ぎます。抗酸化作用は、ビタミンCの約6000倍で動脈硬化、がん予防、糖尿病、眼精疲労の軽減などの効果があります。

### いか

タウリンを豊富に含んでおり、筋肉の疲労回復や運動機能の向上、肝臓の機能の正常化、コレステロール値を下げる効能があります。

### さわら

魚類の中でカリウムを多く含んでおり、体内の余分なナトリウム(塩分)を尿とともに排泄してくれるので、高血圧の予防に役立ちます。



地元の自慢食材  
鯖〜さば〜



健康

境港  
らしい

作って  
みたい

## 鯖フレーク丼

### 材料(4人前)



#### 鯖…片身

塩麩…大さじ1-1/2

卵…2個

調味料A  
(砂糖…大さじ1/2  
塩…ひとつまみ  
油…小さじ1  
青じそ…4枚

鯖は塩麩を塗る。パットの中にガーゼを敷き、その上に鯖をのせ、1晩寝かせておく。

### 作り方

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
379	13.2	8.2	1.6

- 1 一晩漬けた鯖に付いた塩麩をガーゼで拭き取る。フライパンにクッキングシートを敷き、その上に鯖をのせて両面焼く。
- 2 骨を抜き取り、サバの身をほぐしてフライパンでふっくらするまで空炒りし、鯖フレークを作る。
- 3 卵に調味料Aを入れて混ぜ、フライパンに油を入れて炒り卵を作る。
- 4 青じそは千切りにする。
- 5 丼にごはん、鯖フレーク、炒り卵、青じそを盛り付けて完成！



### おすすめポイント

境港で手軽に手に入り、DHA、EPAを多く含んでいる「鯖」を使用したフレーク丼！鯖を糎に一晩漬けることにより、旨味もアップした鯖フレークになります。





地元の自慢食材  
鱈〜あじ〜



作って  
みたい

## アジとトマトの栄養満点/パスタ

### 材料(4人前)



アジ(3枚おろし)…8枚

塩…小さじ1/2

こしょう…少々

小麦粉…大さじ3

オリーブオイル…大さじ2

パスタ…400g

オリーブオイル…適量

ブロッコリー…60g

白ねぎ…60g

玉ねぎ…1/2個

にんにく…1かけ

オリーブオイル…大さじ1

水煮トマト…600g

塩…小さじ1/3

こしょう…少々

### 作り方

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
598	26.8	13.9	1.2

- 1 玉ねぎとにんにくはみじん切りにし、オリーブオイルで炒める。トマトを加え、塩、こしょうをして煮込む。
- 2 アジに塩、こしょうをし、小麦粉をまぶしたらフライパンで両面焼く。
- 3 パスタを茹で、水気を切ったらオリーブオイルを絡める。
- 4 ブロッコリーは、一口大に切り分けて茹でる。白ねぎで白髪ねぎを作る。
- 5 皿にパスタを盛り付け、ソースをかける。上にアジのムニエル、白髪ねぎを飾り、まわりにブロッコリーを飾る。



### おすすめポイント

アジに含まれるEPAとトマトに含まれる抗酸化作用の相乗効果で動脈硬化を予防することができます。鳥取県の美味しい食材のひとつであるブロッコリー、白ねぎも栄養価が高く、生活習慣病予防にも役立ちます！

地元の自慢食材  
鮭～さけ～



健康

## さけいみなとハンバーグ

### 材料(4人前)



境港サーモン…320g

酒…大さじ2

白ねぎ…70g

絹ごし豆腐…290g

生姜…大さじ1

塩…小さじ1/2

こしょう…少々

パン粉…15g

油…大さじ1

みりん…大さじ2

めんつゆ

(ストレート)…大さじ4

片栗粉…大さじ2

水…大さじ2

大根…300g

## 作り方

エネルギー たんぱく質 脂質 塩分  
321 20.7 16.0 1.2

- 1 境港サーモンは皮と骨を取り、みじん切りにする。  
白ねぎもみじん切りにする。
- 2 境港サーモンをボウルに入れ、酒を加えて混ぜ、  
続いて白ねぎ、水気を切った豆腐を入れてこね、  
生姜、塩、こしょうを加え混ぜる。  
全体的に混ぜたらパン粉を加えて更に混ぜる。
- 3 2の形を整え、油を入れたフライパンで焼き色が付く  
位に焼く。裏返して弱火でじっくり中まで火を  
通してからとりだす。
- 4 3のフライパンにみりん、めんつゆを入れて煮詰めたら  
水溶き片栗粉を入れてよく混ぜる。
- 5 焼けたらお皿に乗せ、大根おろしを作り添えて完成！



### おすすめポイント

健康に良い鮭と豆腐で作ったハンバーグです！  
顔を作るのに海苔を使ったり、トマトやレタスを添えて  
可愛い仕上がりになります。あっさりしていて食べやすく、  
お弁当にもおすすめです♪



地元の自慢食材  
鮭～さけ～



## 境港サーモンのハニーマヨネーズ

### 材料(4人前)



境港サーモン…4切

じゃがいも…4個

〈ソース/調味料A〉

塩…小さじ1/4  
こしょう…少々

塩…小さじ1/3  
こしょう…少々

マヨネーズ…大さじ6

オリーブオイル…大さじ1

オリーブオイル…大さじ1

はちみつ…大さじ1

スナップえんどう…8本

おろしにんにく…1かけ

ミニトマト…2個

塩…ひとつまみ

大根の葉…お好みの量で

## 作り方

エネルギー たんぱく質 脂質 塩分  
497 19.5 32.1 1.4

- 1 ジャがいもは一口大に切り、レンジで5分加熱し、オリーブオイル、塩、こしょうで炒める。
- 2 境港サーモンに塩、こしょうを振り、油をひいたフライパンで焼く。
- 3 スナップえんどうは長さをななめの3等分に切る。ミニトマトは1/4に切る。大根の葉はレンジで2分加熱し、みじん切りにする。
- 4 調味料Aを混ぜソースを作る。
- 5 焼いたサーモンと野菜、ソースを盛り付けて完成！



### おすすめポイント

地元の境港サーモンとハニーマヨネーズの相性がバツグン！サーモンにはEPA、DHAが含まれ免疫カアップ、はちみつには疲労回復、風邪予防の効果があるとされています。





地元の自慢食材  
鮭〜さけ〜



## さかいみなと 紅白餃子

### 材料(4人前)



境港サーモン…200g

エビ…4尾

大葉…5枚

ねばりっこ…50g

白ねぎ…2本

餃子の皮…12枚

調味料A

しょうゆ…大さじ2

塩…小さじ1/4

こしょう…少々

水…適量

油…大さじ2

### 作り方

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
242	14.5	12.8	1.7

- 1 サーモンは包丁で叩きミンチにする。エビは茹でて1口大に切る。大葉は5ミリ幅に刻み、ねばりっこはすりおろし、白ねぎは食感が残る程度のみじん切りにしておく。
- 2 ボウルにミンチ、白ねぎ、調味料Aを加え混ぜる。ねばりっこを入れて粘り気を調整しながら混ぜ、大葉を入れて更に混ぜる。
- 3 皮に2とエビをのせて包む。
- 4 フライパンに油をひき、3を並べ中火で2〜3分焼き、焼き色が付いたら水を餃子の高さの1/3まで入れ、蒸し焼きにする。水気が無くなってきたら皿に盛り付けて完成！

### おすすめポイント

境港サーモンをミンチに、白ねぎの食感が残る程度にみじん切りにするのがポイント。エビを加えたことで中身が紅白になります。大葉が入っているのでさっぱりした味わいです。



地元の自慢食材  
鮭～さけ～



天の川で獲れた**サーモン**と月明かりで育てた  
moon**レタス**の**コラボバーガー**

## 材料(4人前)



境港サーモン…4切れ

小麦粉…大さじ3

卵…1個

パン粉…大さじ4

油…適量

サニーレタス…4枚

食パン…8枚

オリーブオイル…適量

〈タルタルソース〉

玉ねぎ…1/2個

卵…2個

マヨネーズ…大さじ2

こしょう…少々

きび砂糖…大さじ1

## 作り方

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
748	33.9	35.7	1.9

- 1 タルタルソースの卵2個はゆで卵にする。
- 2 玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。
- 3 食パンを丸く形とったら、オリーブオイルを塗り焼き目が付く程度にトースターで焼く。
- 4 境港サーモンに小麦粉→卵→パン粉の順に付け、きつね色になるまで油で揚げる。
- 5 **1**で茹でた卵を潰して水気をよく切った玉ねぎ、マヨネーズ、こしょう、きび砂糖を入れ混ぜる。
- 6 焼き上がったパンに具材を挟んで完成!



## おすすめポイント

市販のタルタルソースと手作りのタルタルソースを混ぜると更に美味しくなります。  
スライスチーズやトマトを挟んでも美味しくなります。





地元の自慢食材  
鮭〜さけ〜



## 境港サーモンと 白ねぎの

アツアツ グラタン

### 材料(4人前)



境港サーモン…4切れ

塩…小さじ1/4

こしょう…少々

にんじん…1/4本

ブロッコリー…100g

マカロニ…30g

玉ねぎ…小1個

白ねぎ…1本

サラダ油…大さじ1

ホワイトソース…80g

牛乳…400ml

バター…30g

チーズ…60g

## 作り方

エネルギー たんぱく質 脂質 塩分  
465 26.0 29.7 1.6

- 1 境港サーモンは一口大に切り、塩、こしょうを振っておく。
- 2 にんじんは半月切りにし、ブロッコリーは小房に分け、マカロニと一緒に柔らかくなるまで茹でる。
- 3 玉ねぎは薄切りにし、サラダ油をひいたフライパンで炒める。境港サーモンを入れ両面焼き、白ねぎも加えて更に炒める。
- 4 3に茹でたマカロニとホワイトソースを入れ牛乳を加えて火にかける。
- 5 バターを塗った耐熱皿に4を入れ、ゆでたにんじん、ブロッコリーを彩り良く入れる。
- 6 チーズを乗せてオーブントースターで250°で12分焼いたら完成!

### おすすめポイント

白ねぎが苦手な人でも食べやすい仕上がりです。  
栄養もたっぷりです。風邪予防にもなり、  
寒い冬にぴったりのメニューです♪



地元の自慢食材  
鯖〜まぐろ〜



シャキふわ  
食感! まぐろつくねのレンコン挟み焼き

## 材料(4人前)



まぐろ…240g

絹豆腐…300g

片栗粉…小さじ4

白だし…小さじ2

塩…小さじ1/3

こしょう…少々

レンコン…10cm×2

タ  
レ

しょうゆ…大さじ2

みりん…大さじ2

酢…大さじ1

砂糖…大さじ1

青しそ…4枚

ミニトマト…4個

サラダ油…大さじ2

## 作り方

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
292	22.6	9.6	1.9

- 1 しょうゆ、みりん、酢、砂糖を混ぜてタレを作る。
- 2 まぐろを細かく切り、水切りした絹豆腐、片栗粉、白だし、塩、こしょうと合わせてよく混ぜる。
- 3 レンコンは4~5mmの厚さに切り、5分水にさらす。水気を拭き取って片栗粉(分量外)をまぶす。**2**をレンコンの間に挟む。
- 4 フライパンに油をしき、**3**を焼く。両面とも焼き色が付いたら**1**のタレをかけて煮からめる。
- 5 お皿に青しそを敷き、トマト、**4**を盛り付け完成!



## おすすめポイント

お肉ではなく、まぐろと豆腐を使っているのでつくねが柔らかくヘルシーな仕上がりになります。レンコンと組み合わせる事でシャキふわな2つの食感を楽しめます。甘酢タレでサッパリ美味しく食べられるのもポイントです。





地元の自慢食材  
鱈〜あじ〜



境港  
らしい

## 海鮮風いただき

### 材料(4人前)



#### 煮干(鱈)…15g

水…800ml

米…2合

ひじき…2g

#### イカ…60g

にんじん…1/2本

白ねぎ…青い部分2切れ

ゴボウ…10cm

油あげ(三角)…4枚

#### 〈調味料〉

砂糖…小さじ1/2

しょうゆ…大さじ2-1/2

塩…小さじ1/2

みりん…大さじ2

酒…大さじ2

#### 〈飾り〉

青じそ…4枚

## 作り方

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
370	15.3	14.2	2.3

- 分量の水に煮干しを30分以上浸ける。その後、弱めの中火にかけ、沸騰させる。その後火を弱め、さらに5分煮出す。煮干しを取り出して出汁の完成。
- ひじきは水戻しする。米は研ぎ、水気をきる。油揚げの一边に切れ目を入れて袋にする。
- にんじん、白ねぎ、ゴボウは細く切り、イカは輪切りにする。
- ボウルに米とひじきと3を混ぜ合わせ、油揚げの口から中に詰めて口を爪楊枝で止める。油揚げの全体に菜ばしで穴を空ける。
- 炊飯器に1と4と調味料を入れて炊飯する。
- 皿に盛り付けをし、大葉を添えたら完成!

### おすすめポイント

境港産のアジを使用し、出汁を作りました。本来鶏肉を使いますが、地元のイカを代わりに入れたことで磯の香りが楽しめるあっさり食べやすい仕上がりになっています。





地元の自慢食材  
鱈～さわら～



## さわらの竜田揚げ

白ネギの甘酢  
あんかけ

### 材料(4人前)



#### さわら…4切れ

調味料A  
しょうゆ…大さじ2  
酒…大さじ1  
にんにく

(すりおろし)…大さじ1  
片栗粉…30g  
サラダ油…大さじ2

#### 〈甘酢あん〉

砂糖…大さじ1  
酢…大さじ3  
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1  
みりん…大さじ1/2  
片栗粉…大さじ1

#### 白ねぎ

(小口切り)…1/2本

## 作り方

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
292	17.3	15.8	1.8

- 1 さわらを一口大に切る。調味料Aを混ぜたボウルにさわらを入れ、30分ほど冷蔵庫で寝かせる。
- 2 1の水気を切り、片栗粉を入れた袋に入れ、袋を振って片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を引き、両面を焼く。
- 4 フライパンに甘酢あんの材料を入れ煮詰め、白ねぎを入れ、さらに煮詰める。
- 5 4のあんをさわらの竜田揚げにかけて完成!



### おすすめポイント

境港のさわらを竜田揚げにしました。  
さらに白ねぎを使った甘酢あんをかけたので食欲が  
増進します。美味しいさわらをぜひ食べてください♪