



### 和と洋を繋ぐ おひさまグラタン

【銀賞】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
- 玉ねぎ : 1/4 個
- にんにく : 1/2 かけ
- ケチャップ : 適量
- バター : 大さじ 1
- 小麦粉 : 大さじ 2
- 牛乳 : 200cc
- 固形コンソメ : 1/2 個
- 塩こしょう : 適量
- 味噌 : 大さじ 1/2
- チーズ : 適量
- きんかん : 2 個
- ピーマン : 1/2 個

#### 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、泡立て器で手早く混ぜる  
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！



### 魚うどんのグリッシーニ

【金賞】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。  
ヘルシーにオーブ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 オーブンを予熱で温める  
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  
※オーブンは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、オーブ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。



### 日南産カツオの国際饗応スパゲッティ

【銅賞】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
- ニンニク : 1 かけ
- ズッキーニ : 1/2 本
- トマト : 1/2 個
- 日南産レモンスライス : 2 枚
- 白ネギ : 1/2 本
- 椎茸 : 1~2 枚
- しめじ : 1/2 袋
- パスタ麺 : 140g
- 粉チーズ : 大さじ 5
- オリーブオイル : 適量
- 塩 : 適量
- 胡椒 : 適量

#### 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がれ

**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