海-1グランプリ

海一1カーニバル (UMI-1) in 堺漁港

紹介・投票のご案内

「海-1グランプリ」とは？

みなべ町の『**ご家庭で親しまれている魚料理**』をテーマに、「我が家の魚料理」を募集し、応募くださったレシピを集め、みなさんの投票で『**おいしそうNo.1**』を決定！



投票ルール



『**おいしそう！**』と思った
レシピに投票！**(1人1票)**

投票方法

1 QRコードで投票



会場のQRコードを
スマートフォンで
読み取り、
投票フォームから
投票してください。

2 投票用紙で投票



会場にある
投票用紙に、
選んだレシピの番号
を記入し、投票箱に
入れてください。

お気に入りの1品に、ぜひ投票してください！

エントリーNo. 1

海-1グランプリ ～我が家の魚料理～

No.1

レシピ名

シラスと大葉のアンチョビパスタ

料理の写真



使用した魚
シラス

この料理の推しポイント

シラスのやさしいうまみと、アンチョビの塩気が絶妙。
大葉の香りでさっぱり食べられる風味豊かな和風パスタ。

使用材料

・パスタ	80g	・シラス	30g	・パセリ	3g
・サラダ油	15g	・アンチョビ	6g	・大葉	1.5g
・ニンニク	10g	・唐辛子	3g	・塩	2g

作り方・調理手順

①パスタを塩水で茹でる

②フライパンに油を入れニンニク、唐辛子、アンチョビをいれ炒める。
　香りが出てきたら①でゆであがったパスタを入れて味を調える。

③大葉とシラスを入れて完成。

来場者投票で「おいしそうNo.1」を決定！
2026年11月６日(金)にみなべ町ホームページにて結果を公表いたします！

↑投票はこちらから↑

エントリーNo. 2

海-1グランプリ ～我が家の魚料理～

No.2

レシピ名

イガミの幽庵焼

料理の写真



使用した魚

イガミ

この料理の推しポイント

柚子のさわやかな香りがふわっと広がり、魚のうまみを上品に引き立てる一品。しょうゆ・みりんのやさしい甘辛さで、香ばしく、ほっとする和の味わいが楽しめます。

使用材料

- イガミ
- 塩
- 醤油
- 酒
- みりん
- 柚子

作り方・調理手順

① イガミのウロコを取り、三枚におろして塩をふる。30分置き、出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。

② 身を切り身に分ける。

③ 醤油・酒・みりんを同量で合わせ、輪切りの柚子を入れて漬けダレを作る。

④ 切り身をタレに1時間漬け、引き上げて焼く。

★ ポイント：醤油・酒・みりんは同量。柚子の香りを生かす。

エントリーNo. 3

海-1グランプリ ～我が家の魚料理～

No.3

レシピ名

スパイシーカルパッチョ

料理の写真



使用した魚

イガミ、サンノジ、
石鯛、石垣鯛など

この料理の推しポイント

魚のさっぱりしたおいしさに、スパイスの香りとピリッとした刺激が加わった癖になる味わい。オリーブオイルのまろやかさで食べやすく、いつもの刺身とはひと味違うおしゃれな一皿です。

使用材料

- 生食可能な魚
（イガミ・真冬のサンノジ・石鯛・石垣鯛など）
- ほりにしアウトドアスパイス
- エクストラバージンオリーブオイル
- お好みでニンニク
- 玉ねぎ

作り方・調理手順

① 刺身用に切った魚に「ほりにし」のアウトドアスパイスをふり、冷蔵庫で約10分休ませる。

② 冷蔵庫から出し、キッチンペーパーで水気を取る。

③ エクストラバージンオリーブオイルをかけて完成。

④ お好みで薄切りニンニクやスライス玉ねぎを添える。

★ ポイント：辛い味がお好みなら「ほりにし 赤」がおすすめ。オリーブオイルが苦手ならごま油でもOK。

来場者投票で「おいしそうNo.1」を決定！
2026年11月 6 日(金)にみなべ町ホームページにて結果を公表いたします！

↑投票はこちらから↑

エントリーNo.
4

海-1グランプリ ～我が家の魚料理～

No.4

レシピ名

自家製オイルサーディン

料理の写真



使用した魚
イワシ
（マイワシ・カタクチイワシ・ウルメイワシ）

この料理の推しポイント

イワシのうまみがぎゅっと詰まっていて、しっとりやわらかな口あたりが魅力。にんにくや香草の香りが広がり、そのままでも、パンと合わせても楽しめる、風味豊かな味わいです。

使用材料

- 新鮮なイワシ
- 塩
- オリーブオイル
- サラダ油
- ニンニク
- 鷹の爪
- ローリエなどの香草
- 玉ねぎ
- レモン

作り方・調理手順

① イワシの頭・内臓・骨を取り除く。（手開き・包丁のどちらでも可）
小さければ骨付きでもよい。
② 海水くらいの塩加減の水に15分漬け、ペーパーで水気をしっかり取る。
③ フライパンに重ならないよう並べ、スライスしたニンニク、鷹の爪、ローリエ等の香草をのせる。
④ オリーブオイルとサラダ油を混ぜ、イワシがひたひたになるまで注ぐ。
小さな泡が出る程度の弱火で約20分加熱する。
⑤ 玉ねぎなどの野菜とレモンを添える。パンにのせても美味しい。
★ ポイント：ローズマリーやタイムもおすすめ。あっさり仕上げたい場合はサラダ油を多めに。残りのオイルは瓶などで保存して炒め物にも◎。

グランプリ 第1位

エントリーNo.
5

海-1グランプリ ～我が家の魚料理～

No.5

レシピ名

イサキのカルパッチョ

料理の写真



使用した魚
イサキ

この料理の推しポイント

イサキの上品な甘みと、野菜のシャキシャキ感が相性抜群。さっぱりしながらも見た目が華やかで、ナッツの香ばしさがアクセントになる、食感も楽しい一皿です。

使用材料

- 刺身用の新鮮なイサキ
- 玉ねぎ
- きゅうり
- ミニトマト
- ナッツ
- ドレッシング
（例：フレンチドレッシング）

作り方・調理手順

① 新鮮な刺身用のイサキを薄くそぎ切りにし、皿に並べる。
② 玉ねぎは薄くスライスし、きゅうりは千切りにする。
③ ミニトマトは2等分または4等分に、ナッツは細かく砕く。
④ 切った野菜とナッツを魚の上に盛り付け、ドレッシングを回しかける。
★ ポイント：刺身用の魚ならほかの魚種でもOK。野菜も家にあるもので、ドレッシングもお好みで。醤油以外の味付けも美味しい。

来場者投票で「おいしそうNo.1」を決定！
2026年11月 6 日(金)にみなべ町ホームページにて結果を公表いたします！

↑投票はこちらから↑

エントリーNo.
6

海-1グランプリ ～我が家の魚料理～

No.6

レシピ名

しめ鯖の炙り

料理の写真



使用した魚

マサバ

この料理の推しポイント

しめ鯖ならではのほどよい酸味に、炙ることで生まれる香ばしさが重なり、ぐっと奥行きのある味わいに。
表面は香ばしく、中はしっとり。さっぱり感とうまみを同時に楽しめる一品です。

使用材料

- マサバ
- 塩
- 酢
- 白だし
- みりん
- お好みでだし昆布・山葵・野菜

作り方・調理手順

① 新鮮なサバを三枚におろし、中骨も取り除く。全体に塩をまぶして2～3時間置く。
② 塩を洗い流して水気をしっかり拭き、酢を中心に白だし・みりんを合わせた液に2～3時間漬ける。（酢とだし昆布でも可）
③ 薄くなった皮を手ではがし、バーナーで皮側を炙る。バーナーがなければ熱したフライパンで皮側だけ焼く。
④ スライスし、家にある野菜の上に盛り付ける。
★ ポイント：市販のしめ鯖の柵を使ってもOK。山葵を添えると爽やか。
※生食を伴うため、適切な寄生虫対策が必要。

エントリーNo.
7

海-1グランプリ ～我が家の魚料理～

No.7

レシピ名

サワラの梅あんかけ

料理の写真



※写真はイメージです

使用した魚

サワラ

この料理の推しポイント

ふんわりとしたサワラに、梅のさっぱりした酸味がよく合う、やさしい味わいの一品。
とろっとしたあんが魚によくからみ、上品で食べやすく、後味もすっきり楽しめます。

使用材料

- サワラ　2切れ
- 梅干し　2個
- 大葉　2枚
- 和風だし
- みりん
- 酒
- 醤油
- 片栗粉
- 塩少々
- 小麦粉

作り方・調理手順

① サワラに塩少々をふり、小麦粉をまぶして両面を焼く。
② 梅干し2個と大葉2枚を刻む。
③ だし汁200cc、みりん大さじ1/2、酒大さじ1/2、醤油小さじ1を鍋で煮立たせる。
④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、刻んだ梅を入れて混ぜる。
⑤ 焼いたサワラに梅あんをかけ、大葉を散らして完成。
★ ポイント：梅の酸味と大葉の香りを生かした和風あん。

来場者投票で「おいしそうNo.1」を決定！
2026年11月 6 日(金)にみなべ町ホームページにて結果を公表いたします！

↑投票はこちらから↑

エントリーNo. 8

海-1グランプリ ～我が家の魚料理～

No.8

レシピ名

シーフードカレー

料理の写真



使用した魚
スルメイカ、ホタテ貝
（アサリ等でも可）

この料理の推しポイント

魚介のうまみがカレーに溶込、コクがありながらも重すぎない、食べやすい味わい。
イカやホタテの食感、野菜の甘みも楽しめて、ひと皿で満足感のあるごちそうカレーです。

使用材料

- スルメイカ
- ホタテ貝（アサリ等でも可）
- しめじなどのキノコ
- ミニトマト
- かぼちゃ
- 玉ねぎ
- 市販のカレールー
- 雑穀米（白米・タイ米でも可）
- サラダ油

作り方・調理手順

① スルメイカを輪切りにし、ホタテ貝とともに熱湯にさっとくぐらせる。

② フライパンにサラダ油と玉ねぎを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。

③ キノコ、ミニトマト、かぼちゃを加えて炒め、水を入れて一度沸騰させる。

④ 火を止めて市販のカレールーを溶かす。

⑤ イカとホタテ貝を加え、さっと煮てご飯に添える。

★ポイント：イカや貝は長く煮込むと硬くなるので、最後に加えて短時間で仕上げる。サラダを添えても◎。

エントリーNo. 9

海-1グランプリ ～我が家の魚料理～

No.9

レシピ名

イサキのポワレ

料理の写真



使用した魚
イサキ

この料理の推しポイント

外は香ばしく、中はふっくら。
イサキの上品なうまみに、クリーミーなソースが合う、やさしい味わいの一皿です。

使用材料

- イサキ 300ｇ
- 塩コショウ ２つまみ
- 薄力粉 大１
- オリーブオイル 大１
- 玉ねぎ 1/2個
- ブロッコリー（冷凍） 50ｇ
- 薄力粉 大１
- 無塩バター
- （A）牛乳 150ml
- （A）コンソメ小 1/2
- （A）塩コショウ 1つまみ

作り方・調理手順

①ブロッコリーは解凍する。
②玉ねぎは薄切りにする。
③イサキに塩コショウをふり、薄力粉を茶漉しでふるい入れる。
④中火に熱したフライパンにオリーブオイルをひき、②を入れて焼く。
両面にこんがりと焼き色がついたら取り出す。
⑤同じフライパンに無塩バターを溶かし、①を入れて中火で炒める。
玉ねぎに火が通ったら弱火にし、薄力粉を茶漉しでふるいかけ、よく混ぜ合わせる。
⑥粉っぽさが無くなったら、（A）を加えて中火で加熱する。
とろみがついたらブロッコリーを入れて軽く混ぜ、火からおろす。
⑦お皿に④と⑥を盛り付けて完成！

来場者投票で「おいしそうNo.1」を決定！
2026年11月６日(金)にみなべ町ホームページにて結果を公表いたします！

↑投票はこちらから↑