

# 実習製品を使って～お家でできる簡単料理～

水産科3年 滝祥平 川出拓未 金澤悠王 駒野美晴

## 1. はじめに

現在馬頭高校では、実習製品の販売をしています。これまでさまざまな実習製品が考案されてきましたが、通年販売できる製品は「魚醤」のみとなっています。

馬頭高校では今年度「ほんもろこオイル煮」を製造しました。これは調味料に漬けたホンモロコをオリーブオイルで長時間煮込んだ製品です。食べやすい製品となっていますが、「オイル煮」自体に馴染みがなく使用方法がわからないのが欠点でした。そこでレシピを作成することで消費者が購入しやすくなり、売り上げが伸びれば、通年販売に繋がれると思います。「ほんもろこオイル煮」のレシピを作成しました。



図1. ほんもろこオイル煮

## 2. 材料とレシピ

オイルサーディンのレシピを応用し以下のような料理を考案しました。パスタ、トマトチーズ焼き、混ぜご飯、ポテトチーズ焼き、お茶漬け、卵かけご飯など、手軽に美味しくでき販売に繋がれそうな料理を作りました。

### (1) パスタ

材料 (2人前)

- ほんもろこオイル煮・・・1袋
- パスタ・・・・・・・・・・適量
- 塩・コショウ・・・・少々

感想

ホンモロコ特有の苦味も、オイル煮にすることにより程よい苦味でおいしくなりました。



図2. パスタ

## (2) トマトチーズ焼き

材料 (2人前)

ほんもろこオイル煮・・・1袋

ピーマン、トマト・・・適量

とろけるチーズ・・・適量

塩・コショウ・・・適量

感想

ホンモロコとチーズがベストマッチしておしゃれな一品になりました。



図 3. トマトチーズ焼き

## (3) 混ぜご飯

材料 (4人前)

ごはん・・・・・・・・・・3合

ほんもろこオイル煮・・・1袋

塩昆布・・・・・・・・・・30g

ショウガ・・・・・・・・・・ひとかけ

感想

ホンモロコの風味と塩昆布のうまみがマッチしておいしく、とてもお手軽にできる一品です。



図 4. 混ぜご飯

## 3. まとめ

以上の3つが今回の実習製品の優良候補です。残念ながら、去年の「魚醤」と同様に私たちは卒業までにレシピを完成することができませんでした。しかし、この結果を後輩達にたくし、今後「ほんもろこオイル煮」だけでなく、さまざまな実習製品の売り上げが伸び、通年販売が可能になることを期待します。そしてこの結果が馬頭高校や地域への貢献につながればいいと思います。