



フードデザインコースの
学生考案



～市場食材活用レシピ集～

阿波の彩りお弁当

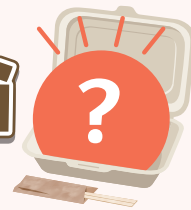


四国





~市場食材活用レシピ集~ 阿波の彩りお弁当 レシピができるまで



令和2年度から始まった本事業では、徳島市中央卸売市場と四国大学健康栄養学科が連携し、市場で扱う水産物を主役にした「魚ぎょギョレシピ」や、徳島の新鮮な食材をふんだんに使った「地産地消レシピ」をはじめとする様々なレシピを開発し、市場で取り扱う生鮮食料品の消費拡大や認知度向上に向けた事業を行って参りました。

RECIPE

1



海鮮和風パスタ

~なると金時のポテトサラダを添えて~

アピール
ポイント

徳島県産のすだちの爽やかな酸味と香りをアクセントに、新鮮な海の幸と彩り豊かな野菜を使って和風仕立てにしました。徳島の自然豊かな環境で育った食材の旨みを生かした見た目も華やかな一品です。

栄養成分表示(1食分) エネルギー…512kcal たんぱく質…35.1g 脂質…14.1g 炭水化物…66.2g 食塩相当量…2.8g

日本食品標準成分表(八訂)増補2023の計算による推定値

令和7年度は、孤食の増加にともなう弁当需要拡大に対する取り組みとして、栄養バランスとおいしさを兼ね備えたお弁当レシピの開発に挑戦しました。

お弁当レシピ開発の一環として、学生たちが市場の役割や食の流通を学ぶために市場を見学しました。

その中で、学生たちは普段見ることのできない活気あふれるせりの様子や徳島が誇る新鮮な食材がずらりと並ぶ光景に大きな刺激を受けました。

この学びを活かして考案したお弁当レシピを市場で働く方々にも試食していただき、味付けに関するご指摘・ご意見を多くいただいたため、その点を中心にブラッシュアップしてレシピを完成させました。

市場の魅力と学生たちのアイデアが詰まった自信作のお弁当レシピをぜひ、ご活用ください。

海鮮和風パスタ (材料: 4人分)

たまねぎ	100g
水菜	40g
トマト	80g
大葉	6g
すだち	10g(1/2個)
冷凍えび	240g
鯛(切り身)	160g
スパゲッティ	240g
食塩	15g
オリーブ油	12g
釜揚げしらす	80g

パスタソース (材料: 4人分)

えびのゆで汁	120ml
すだち果汁	20ml
濃口しょうゆ	12g
かつおだしの素	6g

【下準備】

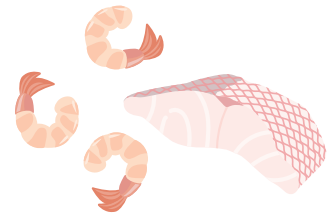
- たまねぎは薄切りにし塩水にさらした後、水気をきる
- 水菜は5cm幅に切る
- トマトは1cmの角切りにする
- 大葉は0.5cm幅に切る
- すだちは横にスライスする

作り方

- ①鍋に冷凍えびを入れたっぷりの水を加えて加熱し、色が変わるまでしっかりとゆでる(ゆで汁は残しておく)。
- ②鯛(切り身)は1.5cm幅のそぎ切りにし、バーナーをあぶる。
- ③パスタ鍋に水3Lと食塩15gを入れ加熱し、沸騰したらスパゲッティを入れ、パッケージに記載されたゆで時間を目安にゆでる。

ザルにあげオリーブ油をからめる。

- ④③を容器に入れ、たまねぎ、水菜、トマト、釜揚げしらす、②、①、大葉の順に盛り、スライスしたすだちを添える。
- ⑤パスタソースを作る。ボウルにえびのゆで汁、すだち果汁、濃口しょうゆ、かつおだしの素を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥④に⑤を回しかける。



なると金時のポテトサラダ (材料: 4人分)

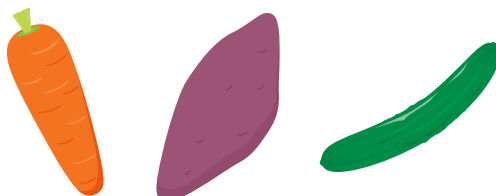
さつまいも(なると金時)	200g
ロースハム	40g
きゅうり	80g
にんじん	20g
牛乳	24ml
マヨネーズ	28g
食塩	2g
こしょう	少々
ブラックペッパー	少々

【下準備】

- さつまいもは皮をむき1cmの輪切りにし、水にさらした後、水気をきる
- ロースハムは細切りにする
- きゅうりはサイコロ状に切る
- にんじんは0.5cm幅の輪切りにし、小さめのハート型で型を抜く

作り方

- ①耐熱容器にさつまいも入れ、電子レンジで加熱(600W・5分程度)した後つぶす。
- ②①にロースハム、きゅうり、牛乳、マヨネーズ、食塩、こしょう、ブラックペッパーを加え混ぜ合わせる。
- ③ハート型のにんじんを鍋に入れ、ひたひたの水を加えて3分程度ゆでる。
- ④②をディッシャーで盛り付け、にんじんを飾る。





彩りしらすと徳島野菜の小箱

アピールポイント

徳島の特産物であるなると金時、しらす、れんこんをふんだんに使用した彩り豊かでボリューム満点のお弁当です！デザートにはすだちの果皮や果汁を余すことなく使ったパウンドケーキを添えました。ぜひご賞味ください。

栄養成分表示(1食分) エネルギー…575kcal たんぱく質…18.3g 脂質…12.2g 炭水化物…102.9g 食塩相当量…5.1g

日本食品標準成分表(八訂)増補2023の計算による推定値

ご飯

(材料:4人分)

米 …………… 240g
水 …………… 360ml

作り方

- ①米を研ぎ炊飯器で炊く。



小松菜のおかか和え (材料:4人分)

小松菜 …………… 240g
濃口しょうゆ …………… 16g
かつお削り節 …………… 4g

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、塩をひとつまみ(分量外)入れて小松菜をゆでる。
- ②水にとり冷ました後、しっかりと絞り水気をきり、食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルに②を入れ、濃口しょうゆとかつお削り節で和える。



なると金時の甘酢きんぴら

(材料：4人分)

さつまいも(なると金時)
..... 240g
*濃口しょうゆ 24g
*みりん 24g
*砂糖 20g
*酢 8g
ごま油 9g
黒ごま 2.4g

【下準備】

- さつまいもは長さ3~4cm、幅1cm程度の棒状に切り、水にさらし(10分程度)ザルにあげる
- *印の調味料を混ぜ合わせる **A**

作り方

- 1 耐熱ボウルにさつまいもと水大さじ1を加えてラップをかけ、電子レンジで加熱する(600W・2分)。
- 2 フライパンにごま油を熱し、水気をきった①を加え、やや弱火で1~2分炒める。
- 3 **A**を加え、汁気がなくなるまで炒め合わせる。
- 4 黒ごまを加えて混ぜる。

釜揚げしらす (材料：4人分)

釜揚げしらす 80g



みそだれ (材料：4人分)

(材料：4人分)

みそ 14g
みりん 7g
酒 6g
砂糖 7g

作り方

- 1 ボウルに材料をすべて入れ砂糖がとけるまでしっかりと混ぜ合わせる。

れんこんチヂミ

(材料：4人分)

れんこん 200g
シュレッドチーズ 60g
鶏がらスープの素 10g
片栗粉 15g
水 24g
ごま油 9g

【下準備】

- れんこんは皮をむいて薄切りにし、水にさらした後、水気をきる

作り方

- 1 ボウルにれんこん、シュレッドチーズ、鶏がらスープの素、片栗粉、水を入れて混ぜる。
- 2 フライパンにごま油を熱し①を入れ、ふたをして約3分焼き、裏返してさらに3分焼く。
- 3 みそだれをかける。

にんじんナポリタン

(材料：4人分)

にんじん 200g
青ピーマン 40g
ベーコン 32g
にんにく 2.4g
ケチャップ 40g
顆粒コンソメ 4g

【下準備】

- にんじん、青ピーマンは千切りにする
- ベーコンは1cm幅に切る

作り方

- 1 耐熱皿に、にんじん、青ピーマン、ベーコン、にんにくを入れ、ラップをかけ、電子レンジで加熱する(600W・4分)。
- 2 水気をきり、ケチャップ、顆粒コンソメを加え混ぜ合わせる。

ゆでブロッコリー (材料：4人分)

ブロッコリー 60g

作り方

- 1 ブロッコリーは小房にわけ、沸騰したお湯で3分間ゆでた後、ざるにあげて水気をきる。

いちご (材料：4人分)

(材料：4人分)

いちご 4粒

【下準備】

- 洗って水気をきり、ヘタを取り縦半分に切る

すだちのパウンドケーキ

(材料：パウンド型1個分)

鶏卵 2個(120g)
砂糖 70g
サラダ油 60g
牛乳 70ml
ホットケーキミックス 200g
バニラエッセンス 適量
すだち果皮・果汁 すだち2個分

【下準備】

- パウンド型にクッキングシートを敷く
- オーブンを220℃に予熱する
- おろし金で、すだちの緑の皮の部分だけをすりおろす
- 果皮をすりおろしたすだちを横半分に切り果汁をしぼる

作り方

- 1 ボウルに鶏卵、砂糖、サラダ油、牛乳、ホットケーキミックス、バニラエッセンス、すだちの果皮・果汁の順に入れて、その都度よく混ぜる。
- 2 パウンド型に流し入れ、220℃のオーブンで20~25分焼く。竹串をさして生の生地がついてないか確認する。

栄養成分表示(1切れ分)

エネルギー...218kcal
たんぱく質...4.1g 脂質...10.4g
炭水化物...27.9g 食塩相当量...0.3g
日本食品標準成分表(八訂)増補2023の計算による推定値



すだち香るWソース丼

アピールポイント

いか大葉ロールとサクサクの鯛フライに、徳島県産すだちを加えた爽やかなおろしポン酢とタルタルソースを合わせたWソース丼。彩り豊かでさっぱりとした味わいが食欲をそそります。

栄養成分表示(1食分) エネルギー…869kcal たんぱく質…48.1g 脂質…30.2g 炭水化物…107.6g 食塩相当量…3.5g

日本食品標準成分表(八訂)増補2023の計算による推定値

わかめご飯

(材料:4人分)

米 …………… 400g
水 …………… 600ml
乾燥わかめ …………… 4g

作り方

- ①米を研ぎ炊飯器で炊く。
- ②①に乾燥わかめを混ぜる。

鯛のフライ

(材料:4人分)

鯛(切り身) …………… 400g
食塩 …………… 2g
こしょう …………… 少々
小麦粉 …………… 12g
鶏卵 …………… 60g
パン粉 …………… 80g
揚げ油 …………… 適量

【下準備】

- 鯛に食塩とこしょうを振る
- 鶏卵を割り溶き卵にする

作り方

- ①鯛(切り身)に小麦粉を薄くまぶす。
- ②溶き卵、パン粉の順につける。
- ③170℃の揚げ油で、両面がきつね色になるまで、ひっくり返しながらか8分程度揚げる。

いか大葉ロール

(材料：4人分)

甲いか 240g
食塩 1.2g
こしょう 少々
大葉 2g(4枚)
片栗粉 12g
サラダ油 10g

【下準備】

- 甲いかを開き、表面に格子に包丁目を入れ、食塩とこしょうを振る

作り方

- ①甲いかに大葉をおき、片栗粉を全体的にまぶして巻く。(型崩れしそうな場合は爪楊枝で止める)
- ②フライパンにサラダ油を熱し、きつね色になるまで8分程度焼く。
- ③②を斜め半分に切る。

パプリカのソテー

(材料：4人分)

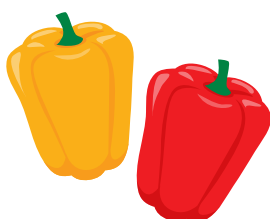
赤パプリカ 80g
黄パプリカ 80g
サラダ油 4g
食塩 1.2g
こしょう 少々

【下準備】

- 赤パプリカ、黄パプリカは千切りにする

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、赤パプリカ、黄パプリカを入れて軽く炒め、食塩、こしょうを加えて味を整える。



オクラのソテー (材料：4人分)

オクラ 80g(8本)
サラダ油 4g
濃口しょうゆ 8g
かつお削り節 8g

【下準備】

- オクラはガクの部分を切る

作り方

- ①オクラをまな板の上に並べ、食塩(分量外)を全体に振り、手のひらで軽く転がすようにこすった後、流水で洗い流す。
- ②①をそれぞれ3等分になるように斜めに切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れ焼き色がつくまで炒める。
- ④濃口しょうゆを回し入れ、かつお削り節を加えて混ぜ合わせる。



おろしポン酢 (材料：4人分)

だいこん 120g
ポン酢 12g
すだち果汁 すだち1個分

【下準備】

- すだちを横半分に切り果汁をしぼる

作り方

- ①だいこんは皮をむき、すりおろした後、水気をきる。
- ②ポン酢とすだち果汁を混ぜる。
- ③ボウルに①と②を入れて混ぜ合わせる。



タルタルソース

(材料：4人分)

鶏卵 2個(120g)
れんこん 80g
たまねぎ 40g
マヨネーズ 40g
食塩 2g
こしょう 少々
すだちの果皮・果汁 すだち2個分

【下準備】

- れんこん、たまねぎは皮をむき、みじん切りにする
- おろし金で、すだちの緑色の皮の部分だけをすりおろす
- 果皮をすりおろしたすだちを横半分に切り果汁をしぼる

作り方

- ①鍋に鶏卵を入れ、かぶるくらいの水を加えて加熱する。沸騰後12分加熱した後流水にとり、殻をむき粗みじんに切る。
- ②れんこん、たまねぎはさつとゆで、水気をしっかりきる。
- ③ボウルに①、②、マヨネーズ、食塩、こしょう、すだちの果皮と果汁を入れて混ぜる。

つけ合わせ (材料：4人分)

ミニトマト 4個
パセリ 4g
すだち 1個

【下準備】

- ミニトマトはヘタを取り水洗いした後、水気をふき、縦半分に切る
- パセリは洗ってしっかり水気をふき、茎のかたい部分は除き、手でちぎって形を整える
- すだちは洗って表面の水気をふき、4等分に切る



3種のタコス

アピール
ポイント

柚子胡椒が香る「サバの柚子照り焼きタコス」、シャキシャキのれんこんがアクセントの「たらのしょうが醤油タコス」、そして甘酸っぱさが相性抜群の「なると金時とりんごのおやつタコス」。市場で扱う食材を独創的にアレンジした、食感と香りが楽しい3種のタコスをぜひご堪能ください。

栄養成分表示(1食分) エネルギー…432kcal たんぱく質…15.0g 脂質…14.3g 炭水化物…63.8g 食塩相当量…1.9g

日本食品標準成分表(八訂)増補2023の計算による推定値

サバの柚子照り焼きタコス (材料: 4人分)

サバ缶詰	90g
片栗粉	20g
サラダ油	15g
*濃口しょうゆ	15g
*酒	7g
*みりん	15g
*砂糖	7g
トルティーヤ	2枚
サラダ油(トルティーヤ用)	1g
トマト	50g
レタス	20g
マヨネーズ	20g
柚子胡椒	3g

【下準備】

- *印の調味料を混ぜ合わせる **A**
- トマトは1cmの角切り、レタスはひと口大に切る
- マヨネーズと柚子胡椒を混ぜ合わせる **B**

作り方

- ① キッチンペーパーでサバの水気をふき取り、小さめのひと口大に切り片栗粉をまぶす。

- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を焼き色がつくまで焼く。
- ③ **A**を加え味付けをする。
- ④ フライパンにトルティーヤ用のサラダ油を熱し、トルティーヤに軽く焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ トルティーヤを取りだし**B**を塗り、レタス、トマト、③の順におく。
- ⑥ 具がはみでないよう端から巻き、ワックスペーパーなどで包み、斜め半分にカットする。

たらのしょうが醤油タコス (材料：4人分)

たまねぎ …… 100g
 れんこん …… 100g
 しいたけ …… 65g
 たら(切り身) …… 65g
 ごま油 …… 2g
 酒 …… 2g
 *濃口しょうゆ …… 8g
 *みりん …… 2g
 *しょうが …… 2g
 トルティーヤ …… 2枚
 サラダ油(トルティーヤ用) …… 1g

【下準備】

- *印の調味料を混ぜ合わせる …… A
- たまねぎ、れんこんは皮をむきみじん切りにする
- しいたけ、たらは粗みじんに切る



作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、たまねぎ、れんこん、たら、酒を入れ、たまねぎに色がつく程度まで炒める。
- ② しいたけを加えて軽く炒める。
- ③ Aを加えて水分がなくなるまで煮詰める。
- ④ フライパンにトルティーヤ用のサラダ油を熱し、トルティーヤに軽く焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ トルティーヤを取りだし、その上に③をまんべんなくおく。
- ⑥ 具がはみでないよう端から巻き、ワックスペーパーなどで包み、斜め半分にカットする。
- ⑦ 切り口に③を詰め形を整える。

なると金時とりんごのおやつタコス (材料：4人分)

さつまいも(なると金時) …… 80g
 りんご …… 50g
 砂糖 …… 18g
 牛乳 …… 7ml
 トルティーヤ …… 1枚
 サラダ油(トルティーヤ用) …… 1g
 黒ごま …… 適量

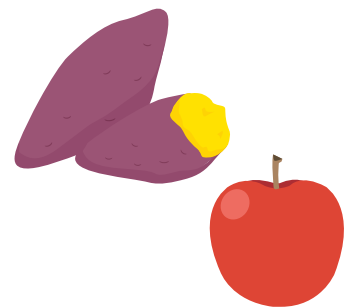
【下準備】

- さつまいもは皮をむき、0.5～1cmの輪切りにし水にさらした後水気をきる
- りんごは皮つきのままいちょう切りにする

作り方

- ① 耐熱容器にさつまいもを入れ、ひたる程度の水を加えて、ラップをかけ電子レンジで加熱する(600w・10分程度)。
- ② 水をきり、さつまいもがなめらかになるまで潰し牛乳を加える。
- ③ 耐熱容器にりんごと砂糖を入れて混ぜ合わせ、ラップをかけ電子レンジで加熱する(600w・1分程度)。
 ※水分が出てしんなりするまで加熱する(加熱不足の場合は20秒ずつ加熱する)。りんごから出た水分は捨てずに②と混ぜ合わせる。

- ④ フライパンにトルティーヤ用のサラダ油を熱し、トルティーヤに軽く焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ トルティーヤを取りだし、その上に③をまんべんなくおき、端から巻く。ひと口大の輪切りにカットしお好みで黒ごまを振りかける。

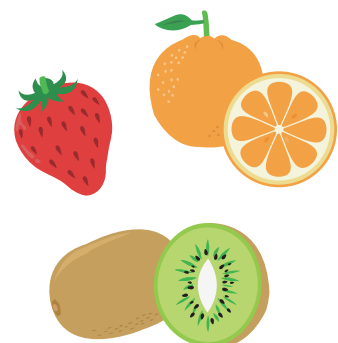


つけ合わせ (材料：4人分)

いちご …… 2粒
 みかん …… 1個
 キウイフルーツ …… 1個

【下準備】

- いちごは洗って水気をきり、ヘタを取り縦半分に切る
- みかんは4等分に切る
- キウイフルーツは皮をむき4等分に切る



徳島市中央卸売市場しじょうの役割

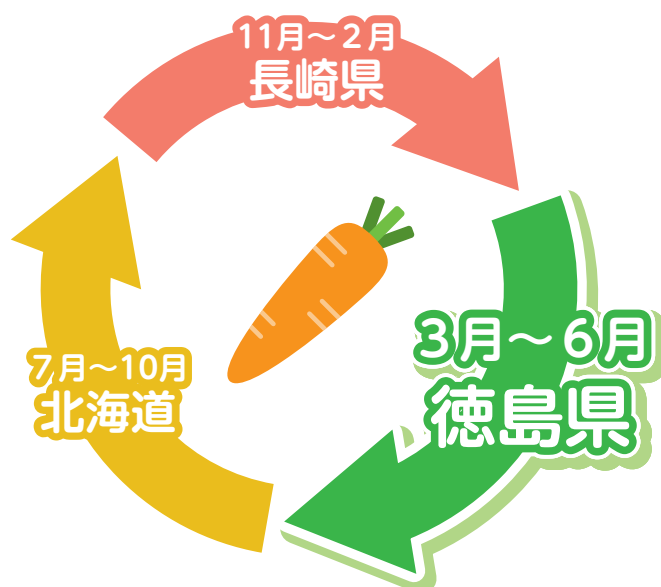
徳島市中央卸売市場は、徳島県産品に加え、全国各地から多種多様な生鮮食料品を集荷し、安定的に供給する食の台所として、皆さまの食卓を支える大切な役割を担っています。



ONE POINT 一年を通して生鮮食料品が買えるのは・・・

スーパーへ行くと、季節を問わずいつでも販売されている野菜を見かけると思います。例えば、今回のレシピにも使用されているにんじんですが、徳島県で生産されているのは主に3月～6月の4か月間です。他の期間は、他県で生産されたにんじんを卸売市場が集荷し、スーパーなどへ届けているため、いつでも徳島県内でにんじんを買うことができます。

このように市場が産地をつなぎ、生鮮食料品を集めることで、安定した供給を実現しています。



1年間のにんじんの主な集荷先

だからいつでもにんじんを食べることができるんだね。



過去のレシピ集はこちら →

