

輪島ふぐ



おいしいレシピ集

(No.1)



漁獲量日本一!

輪島ふぐをおいしく味わおう!



天然ふぐ漁獲量日本一7度を誇る、石川県輪島市。

輪島港で水揚げされる天然ふぐは、「まふぐ」、「ごまふぐ」、「しょうさいふぐ」などがあり、今回はその中でも、漁獲割合の大多数を占め、「ふぐの女王」と呼ばれている「まふぐ」をメインに使用。

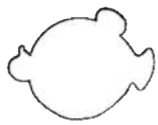


「まふぐ」はふぐの王様「とらふぐ」よりも強い甘みをもち、白身のあっさりとした味わいと相まって、とても上品で美味しいとされています。

また、高タンパク、低カロリー、低脂質、さらにコラーゲンたっぷりで美容・健康に最適です!

健康栄養学に優れた金沢学院大学の学生たちが考案したレシピをぜひご覧いただき、一人でも多くの方に「輪島ふぐ」のおいしさを味わっていただきたいです。





ふぐ切り身の特徴

重要

- その1 透明感のある**白身**
- その2 あまり**硬くない**骨
- その3 **高**タンパク質、**低**カロリー、**低**脂質
- その4 **熱**を通すと身が**硬く**締まってしまう

POINT

柔らかくするために調理工程を**工夫**しないと！

下処理方法

①塩麴に漬け込む(10~20分)

【塩麴の分量】

パターン1 ふぐ切り身の重量の**5~7%**

パターン2 ふぐ切り身の重量の**5%**+ゆず胡椒**2%**

パターン3 ふぐ切り身の重量の**5%**+レモン汁**2%**

さらに料理によっては、

②蒸す

①で漬け込んだ切り身を**3~10分間蒸す**

様々な料理へ展開できるようになります

輪島ふぐのしょうが焼き



材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎しょうが	1.5 g
サラダ油	2 g
ほうれん草	30 g
人参	5 g
大根おろし	40 g
レモン	8 g

- ①ふぐは塩麴とおろししょうがで漬け込み（10分程度）、下味をつけ、ペーパータオルで水気を拭く。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、ふぐの身の方から焼き、焼き色がついたら裏返し、弱火で5分ほど焼く。
- ③食べやすい大きさに切り、盛り付ける。
- ④付け合わせに、ほうれん草と人参をポイル、大根おろしとレモンのスライスを添える。

栄養価

エネルギー	113 kcal
たんぱく質	: 15.2 g
脂質	: 2.3 g
炭水化物	: 2.3 g
食塩	: 0.6 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓ふぐ以外でも美味しく仕上がります。

輪島ふぐの野菜あんかけ



材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎柚子胡椒	1.5 g
◎片栗粉	2 g
◎サラダ油	2 g
玉ねぎ	20 g
人参	20 g
ピーマン	15 g
穀物酢	5 g
砂糖	3 g
ケチャップ	3 g
だし汁	20 g

- ①ふぐは塩麴と柚子胡椒で漬け込み、下味をつける。(10分程度)
- ②①で下味をつけたふぐをペーパータオルで水気を拭き、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、ふぐの身の方から焼き、焼き色がついたら裏返し、弱火で5分焼く。
- ④あんかけ用の野菜を千切りしてサラダ油で炒め、穀物酢、砂糖、ケチャップ、だし汁を入れて、火が通ったらふぐにかける。

栄養価

エネルギー	136 kcal
たんぱく質	: 16.1 g
脂質	: 3.3 g
炭水化物	: 10.3 g
食塩	: 1.1 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓揚げる場合は蒸すことで揚油の汚れが少なくなります。
- ✓ふぐ以外にも美味しく仕上がります。

輪島ふぐのおろし煮



材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎柚子胡椒	1.5 g
◎片栗粉	2 g
◎サラダ油	2 g
大根おろし	50 g
醤油	5 g
砂糖	3 g
だし汁	20 g
カイワレ	3 g

- ①ふぐは塩麴と柚子胡椒で漬け込み、下味をつける。(10分程度)
- ②①で下味をつけたふぐをペーパータオルで水気を拭き、片栗粉をまぶす。
- ③ふぐに火が通るまで蒸し器で蒸す。(3~10分程度)
- ④鍋にだし汁、調味料を入れ、火が通ったら大根おろしと蒸したふぐを入れ、おろし煮とからめる。

栄養価

エネルギー	109 kcal
たんぱく質	: 15.1 g
脂質	: 2.3 g
炭水化物	: 2.5 g
食塩	: 0.9 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓ふぐ以外でも美味しく仕上がります。

パセリ入りパン粉フライ



材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎レモン汁	1.5 g
◎小麦粉	5 g
◎卵	5 g
◎パン粉	6 g
◎パセリ	1.5 g
◎サラダ油	8 g
大根おろし	40 g
レモン	8 g

- ①ふぐは塩麴とレモン汁で漬け込み、下味をつける。(10分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸し器で蒸す。(3~10分程度)
- ③蒸した後、粗熱を摂り、小麦粉、卵、パン粉、パセリをまぶす。
- ④揚油170℃で衣がキツネ色になるまで揚げる。

栄養価

エネルギー	201 kcal
たんぱく質	: 17.5 g
脂質	: 9.3 g
炭水化物	: 10.2 g
食塩	: 0.3 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓ふぐ以外でも美味しく仕上がります。

輪島ふぐのしょうが風味天ぷら



材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎おろししょうが	2 g
◎小麦粉	6 g
◎卵	5 g
◎サラダ油	7 g
大根おろし	40 g
レモン	8 g

- ①ふぐは塩麴とおろししょうがで漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸し器で蒸す。(5~10分程度)
- ③粗熱が取れたら、小麦粉、卵をつけて170℃で揚げる。
- ④大根おろしとレモンを添える。

栄養価

エネルギー	173 kcal
たんぱく質	: 16.5 g
脂質	: 8.0 g
炭水化物	: 7.3 g
食塩	: 0.2 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓ポン酢やすだちなどの柑橘系と相性バッチリです。

輪島ふぐの大葉巻フライ



材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎レモン汁	1.2 g
◎大葉	0.7 g
◎薄力粉	3 g
◎鶏ガラ出汁	0.2 g
◎パン粉	3 g
調合油	6 g
ウスターソース	7 g
キャベツ	50 g
ミニトマト	15 g
レモン	6 g

- ①ふぐは塩麴とレモン汁で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを大葉で包み、薄力粉と鶏ガラ出汁、パン粉で衣をつける。
- ③油で揚げる。
- ④キャベツ、トマト、レモンを添える。

栄養価

エネルギー	210 kcal
たんぱく質	: 17.4 g
脂質	: 9.0 g
炭水化物	: 14.2 g
食塩	: 0.6 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓ふぐ以外でも美味しく仕上がります。

輪島ふぐの大葉巻フライ

(チーズ・梅肉)



材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎レモン汁	1.2 g
◎チーズ	45 g
◎梅	10 g
◎大葉	5枚
◎薄力粉	5 g
◎鶏ガラ出汁	0.2 g
◎パン粉	6 g
調合油	8 g
キャベツ	50 g
パプリカ	2 g

- ①ふぐは塩麴とレモン汁で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを大葉とチーズ・梅肉で包み、薄力粉と鶏ガラ出汁、パン粉で衣をつける。
- ③油で揚げる。
- ④キャベツ、パプリカを添える。

栄養価

チーズ(梅肉)	
エネルギー	357(207) kcal
たんぱく質	: 27.5(20.6) g
脂質	: 20.6(8.9) g
炭水化物	: 13.4(13.8) g
食塩	: 1.9(2.8) g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓加熱後は縮むので叩いて伸ばすことで収縮を防ぎます。

輪島ふぐとレンコンのはさみ揚げ



材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎レンコン	適量
◎しょうが	5 g
◎片栗粉	15 g
◎玉ねぎ	27 g
◎長ねぎ	10 g
◎えのきたけ	15 g
◎片栗粉	5 g
サラダ油	7.5 g
しょうゆ	18 g
酒	8 g
みりん	9 g
しょうが	10 g
カイワレ	10 g

- ①ふぐは塩麴とおろししょうがで漬け込み、下味をつける。(15分程度)
レンコンとしょうがは皮をむいておく。カイワレは根本を切り落としておく。
- ②レンコンを5mm幅に切る。玉ねぎ、長ねぎ、しょうがはみじん切りにし、えのきは石づきを切り落とし、粗みじん切りにする。
- ③ボウルにしょうが以外の②、残りの肉だねの材料を入れてよくこねる。
- ④レンコンに片栗粉を茶こしでふるいかけ、③を挟む。
- ⑤フライパンに揚げ油を入れ180℃に熱し、④を入れる。両面を2分ずつ揚げ焼きにして、中に火が通ったら油をきる。
- ⑥別のフライパンに②のしょうが、残りのたれの材料を入れて中火で煮立たせ、⑤を入れてさっと絡める。
- ⑦火からおろして皿に盛り付け、カイワレを添える。

栄養価

エネルギー	318 kcal
たんぱく質	: 19.2 g
脂質	: 8.1 g
炭水化物	: 39.7 g
食塩	: 2.8 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓香味野菜をたくさん入れることで香り豊かになります。
- ✓レンコンのシャキシャキした食感と、ジューシーなふぐの旨味たっぷりです。

輪島ふぐの酢豚風煮



材料/1人分

【具材】

ふぐ	80 g
◎塩麴	5.6 g
◎レモン汁	1.6 g
◎片栗粉	2 g
◎油	4 g
玉ねぎ	30 g
ピーマン	20 g
人参	15 g
パプリカ(黄)	10 g
パイナップル	10 g
干し椎茸	2 g
油	4 g

【酢豚あん】

◎顆粒中華だし	1.5 g
◎鶏ガラ無塩	1.5 g
◎黒酢	7 g
◎ケチャップ	3 g
◎しょうゆ	2 g
◎砂糖	4 g
◎水	80 g

【とろみ】

◎片栗粉	4 g
◎水	8 g

- ①ふぐは塩麴とレモン汁で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸し器で蒸す。(5~10分程度)
- ③干し椎茸を水に漬けて戻しておく。
- ④玉ねぎ、ピーマン、パプリカは2~3mmの太さにスライスする。
- ⑤人参をせん切りにする。
- ⑥フライパンで油を熱し、ふぐを炒め、皿に取り出す。
- ⑦油を新しくフライパンに入れて熱し、人参、玉ねぎ椎茸を炒め、火が通ってきたらピーマン、パプリカを加え炒める。
- ⑧ふぐと野菜をフライパンに入れあんかけの材料を加え炒める。
- ⑨とろみ用の片栗粉を水で溶き加え、とろみが出てきたら完成。

栄養価

エネルギー	221 kcal
たんぱく質	: 16.7 g
脂質	: 8.5 g
炭水化物	: 19.4 g
食塩	: 1.3 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓ピーマンを加えてからは炒めすぎず色をキレイに保つことが大切です。

輪島ふぐのチリソース炒め



材料/1人分

【具材】		【チリソース】	
ふぐ	80 g	◎豆板醤	2 g
◎塩麴	4 g	◎水	70 g
◎レモン汁	2 g	◎ケチャップ	15 g
◎片栗粉	3 g	◎しょうゆ	2 g
◎ごま油	3 g	◎顆粒中華だし	0.5 g
にんにく	3 g	◎砂糖	2 g
長ねぎ	10 g		
卵	40 g	【とろみ】	
ごま油	3 g	◎片栗粉	2 g
グリーンピース	3 g	◎水	5 g

- ①ふぐは塩麴とレモン汁で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸し器で蒸す。(5~10分程度)
- ③長ネギをみじん切りにする。
- ④グリーンピースを茹でる。
- ⑤②で蒸したふぐをペーパータオルで水気を拭き、片栗粉をまぶす。
- ⑥フライパンでごま油を熱し、卵を炒め、皿に取り出す。
- ⑦ごま油を新しくフライパンに入れて熱し、にんにくを弱火で炒める。
- ⑧にんにくの香りが出てきたら⑤のふぐを炒める。
- ⑨ふぐに火が通ったらネギを加えチリソースの材料を全て加えて炒める、一煮立ちしたら卵を加える。
- ⑩とろみ用の片栗粉を水で溶き加えとろみが出てきたら盛り付け、グリーンピースを散らす。

栄養価

エネルギー 239 kcal
たんぱく質 : 21.1 g
脂質 : 10.6 g
炭水化物 : 13.1 g
食塩 : 2.4 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓野菜などを入れてもおいしく仕上がります。

輪島ふぐ入り春巻き



材料/1人分

【具材】		【チリソース】	
ふぐ……………	50 g	◎豆板醤……………	2 g
◎塩麴……………	4 g	◎水……………	40 g
◎ごま油……………	3 g	◎ケチャップ……………	15 g
にんにく……………	3 g	◎しょうゆ……………	2 g
人参……………	10 g	◎顆粒中華だし……………	0.5 g
たけのこ……………	10 g	◎砂糖……………	2 g
卵……………	20 g		
◎ごま油……………	3 g	【とろみ】	
春巻きの皮		◎片栗粉……………	2 g
(19cm)……………	45 g	◎水……………	5 g

- ①ふぐは塩麴とレモン汁で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸し器で蒸す。(5~10分程度)
- ③人参とたけのこをせん切りにする。
- ④フライパンでごま油を熱し、卵を炒め、皿に取り出す。
- ⑤ごま油を新しくフライパンに入れて熱し、にんにくを弱火で炒める。
- ⑥にんにくの香りが出てきたらふぐを炒める。
- ⑦ふぐに火が通ったら人参、たけのこを加えチリソースの材料を全て加えて炒める、ひと煮立ちしたら卵を加える。
- ⑧とろみ用の片栗粉を水で溶き加えとろみが出てきたら皿に取り出し、冷ます。
- ⑨ある程度熱が冷めたら春巻きの皮で包み、160℃前後で黄金色になるまで火を通す。

栄養価

エネルギー	518 kcal
たんぱく質	: 17.0 g
脂質	: 29.9 g
炭水化物	: 40.9 g
食塩	: 2.3 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓ふぐは小さく切ると巻きやすくなります。

輪島ふぐの梅煮



材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎酒	20 g
◎水	20 g
◎醤油	7 g
◎みりん	7 g
◎砂糖	2 g
◎梅干し	6 g
カイワレ	3 g

- ①ふぐは塩麴で漬け込み（15分程度）、下味をつけ、ペーパータオルで水気を拭く。
- ②鍋に煮汁の調味料と粗く刻んだ梅干しを入れて熱し、煮立ったらふぐを入れ落とし蓋をする。
- ③4～5分煮たら落とし蓋を取り、好みの濃さになるまで煮詰める。

栄養価

エネルギー	117 kcal
たんぱく質	: 15.7 g
脂質	: 0.4 g
炭水化物	: 6.7 g
食塩	: 2.2 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓ふぐは大きめに切るとおいしくできます。

輪島ふぐの照り煮



材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎砂糖	4 g
◎みりん	4 g
◎酒	4 g
◎醤油	4 g

- ①ふぐは塩麴で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸し器で蒸す。(5~10分程度)
- ③調味料を全て合わせてふぐに照りがつくまで煮詰める。

栄養価

エネルギー	99 kcal
たんぱく質	: 15.4 g
脂質	: 0.3 g
炭水化物	: 6.2 g
食塩	: 0.9 g

ポイント

- ✓ふぐ以外でも美味しく仕上がります。
- ✓簡単に調理可能です。
- ✓味がしみて美味しいです。

棒棒ふぐ(バンバンフグ)



材料/1人分

ふぐ	60 g
◎塩麴	4.2 g
◎レモン汁	1.2 g
きゅうり	50 g
トマト	15 g
棒棒鶏のタレ	25 g
(市販のもの)	

- ①ふぐは塩麴とレモン汁で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸し器で蒸す。(5~10分程度)
- ③②で蒸したふぐを適度な大きさに裂く。
- ④きゅうりはせん切りにする。
- ⑤トマトはくし形切りで8等分に切る。
- ⑥皿に盛り付け、タレをかける。

栄養価

エネルギー	119 kcal
たんぱく質	: 13.2 g
脂質	: 2.7 g
炭水化物	: 10.2 g
食塩	: 1.3 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓他にも様々なドレッシングでも美味しく仕上がります。

輪島てりふぐバーガー



材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎醤油	4 g
◎酒	4 g
◎みりん	4 g
◎砂糖	4 g
調合油	適量
レタス	30 g
玉ねぎ	10 g
中華風蒸しパン	

- ①ふぐの照り煮を参照。
- ②赤玉ねぎは薄くスライスし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③中華風蒸しパンにふぐの照り煮、赤玉ねぎ、レタスをはさむ。

栄養価

エネルギー	229 kcal
たんぱく質	: 19.4 g
脂質	: 2.5 g
炭水化物	: 29.5 g
食塩	: 1.7 g

ポイント

- ✓ふぐの下味漬け込み目安時間 15分～
- ✓中華風蒸しパンと照り煮にしたふぐと相性抜群です。
- ✓中華風蒸しパンは軽い食感なのでペロリと食べることができます。

輪島ふぐカツバーガー

材料/1人分



ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎レモン汁	1.5 g
◎小麦粉	5 g
◎卵	5 g
◎パン粉	6 g
◎サラダ油	8 g
パン	80 g
マスタード	10 g
レタス	30 g
赤たまねぎ	10 g
トマト	45 g
タルタル	20 g

- ①ふぐは塩麴とレモン汁で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸す。(5~10分程度)
- ③蒸した後、粗熱を摂り、小麦粉、卵、パン粉をまぶす。
- ④揚油170℃で衣がキツネ色になるまで揚げる。
- ⑤パンにマスタードを塗る。
- ⑥トマト、赤たまねぎは薄くスライスし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑦パンにふぐカツ、トマト、赤たまねぎ、レタス、タルタルをはさむ。

栄養価

エネルギー	510 kcal
たんぱく質	: 25.2 g
脂質	: 20.1 g
炭水化物	: 55.5 g
食塩	: 2.0 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓サクッと揚げたふぐカツとシャキッとした野菜の食感が楽しめます。
- ✓ピクニックにも持っていきたい一品です♪

輪島ふぐそばろ



材料/1人分

ふぐ	100 g
◎塩麴	5 g
◎柚子胡椒	1 g
◎醤油	5 g
◎みりん	5 g
◎酒	5 g
◎砂糖	3 g

- ①ふぐは塩麴と柚子胡椒で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸し器で蒸す。(5~10分程度)
- ③蒸したふぐをフードプロセッサーで細かくして火にかける。
- ④調味料を入れ、かき混ぜる。

栄養価

エネルギー	117 kcal
たんぱく質	: 19.3 g
脂質	: 0.4 g
炭水化物	: 6.0 g
食塩	: 1.2 g

ポイント

- ✓蒸してからフードプロセッサーにかけることで、きれいに仕上がります。

ガパオライス



材料/1人分

ごはん	260 g
ふぐ	100 g
◎塩麴	5 g
◎醤油	7.5 g
◎みりん	7.5 g
◎酒	7.5 g
◎砂糖	4.5 g
◎バジル	2 g
ピーマン	15 g
パプリカ (黄)	15 g
卵	50 g
油	2 g
トマト	30 g
レタス	10 g

- ①ふぐは塩麴で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸し器で蒸す。(5~10分程度)
- ③ピーマン、パプリカを1cmの角切りにする。
- ④②で蒸したふぐをフードプロセッサーで細かくし、火にかける。
- ⑤調味料を入れて、かき混ぜながら炒める。
- ⑥水分が少なくなってきたらピーマン、パプリカを加えて炒め完全に水分を飛ばす。
- ⑦目玉焼きを作り、ごはん、そばろ、目玉焼きの順に盛り付ける。
- ⑧トマトをくし形切りで8等分に切り、レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- ⑨トマト、レタスをガパオライスに盛り付ける。

栄養価

エネルギー	684 kcal
たんぱく質	: 33.1 g
脂質	: 8.5 g
炭水化物	: 109.9 g
食塩	: 1.5 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓バジルを大き目に入れて香りよく作っても美味しく食べられます。

輪島ふぐの三色丼



材料/1人分

ふぐ	100 g
◎塩麴	5 g
◎柚子胡椒	1 g
◎醤油	5 g
◎砂糖	3 g
◎みりん	5 g
◎酒	5 g
卵	1個
油	小さじ1
いんげん	1本

- ①輪島ふぐそばろの作り方を参照。
- ②卵を炒る。
- ③いんげんを茹で、切る。
- ④盛り付ける。

栄養価

エネルギー	523 kcal
たんぱく質	: 30.0 g
脂質	: 9.1 g
炭水化物	: 73.1 g
食塩	: 1.4 g

ポイント

- ✓ふぐの下味漬け込み目安時間 15分～
- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓卵やふぐを細かくそばろにすることが意外と難しいですが見栄えが良くなります。

輪島ふぐの竜田揚げ



材料/1人分

ふぐ	150 g
◎塩麴	7.5 g
◎柚子胡椒	1.5 g
◎にんにくおろし	1 g
◎しょうゆ	2 g
◎みりん	2 g
◎酒	2 g
◎砂糖	1 g
◎片栗粉	10 g
油	10 g
レタス	10 g
トマト	30 g

- ①ふぐは塩麴と柚子胡椒で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸し器で蒸す。(5~10分程度)
- ③②で蒸したふぐに調味料を揉みこみ、3~5分程漬け、味を付ける。
- ④トマトは8等分のくし形に切り、レタスは一口の大きさにちぎる。
- ⑤ふぐに片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ⑥皿にレタス、トマト、ふぐを盛り付ける。

栄養価

エネルギー	273 kcal
たんぱく質	: 28.9 g
脂質	: 10.7 g
炭水化物	: 12.5 g
食塩	: 1.0 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけ冷蔵庫保存も可能です。
- ✓にんにく以外にもしょうがを多めに入れた竜田揚げにしても美味しい料理になります。

輪島ふぐコロッケ



材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎柚子胡椒	0.8 g
じゃがいも	350 g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	5 g
卵	5 g
パン粉	6 g
油	8 g

- ①ふぐは塩麴と柚子胡椒で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸し器で蒸す。(5~10分程度)
- ③②で蒸したふぐをフードプロセッサーで細かくする。
- ④じゃがいもは皮を剥いて茹で、つぶす。
- ⑤ふぐとじゃがいもをあわせて塩こしょうを入れてよく混ぜる。
- ⑥衣をつけカラッと揚げる。

栄養価

エネルギー	: 191 kcal
たんぱく質	: 17.1 g
脂質	: 9.3 g
炭水化物	: 8.0 g
食塩	: 1.0 g

ポイント

- ✓コーンやチーズを入れてアレンジも。
- ✓じゃがいもを粗くつぶすと食感を楽しめます。

金沢学院大学 × 能登半島・輪島わのしま食楽部 × 輪島市
産学官連携事業

輪島ふぐ おいしいレシピ集(1)

令和3（2021）年3月31日 初版第1刷発行



レシピ考案

金沢学院大学
栄養学部 栄養学科

〔飯田範子研究室〕

相川 莉菜 小瀬 瑠弓 東澤 果奈 廣田 遥
松木 咲弥 松田 望希 横井 咲穂