

大学生考察!



# 輪廊の集

(No.2)



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」は疲労回復に効果のあるアミノ酸の一種アスパラギン酸の含有量がふぐの王様「とらふぐ」よりもなんと**4**倍以上!



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!

淡泊な身質でありながら、歯ごたえがあり、噛むほどに深い旨味や甘みが味わえます!

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

- その1 高タンパク質、低カロリー、低脂質
- その2 噛めば噛むほど深い旨味や甘み
- その3 熱を通すと身が硬くなってしまう

POINT

柔らかくするために調理工程を**工夫**しないと！

## 下処理その1 **麴**に漬け込む

「**麴+a**」で「**特製漬け込みタレ**」を作しましょう！

- ①**麴** … 塩麴、粉麴など（ふぐ切り身の重量の**5** %）
- ②**+a** … レモン汁、柚子胡椒、昆布茶など（ふぐ切り身の重量の**2** %）

✓漬け込み時間の目安：5～30分（**15**分がオススメ！）

## 下処理その2 **蒸**す

**蒸し器**などで漬け込んだふぐ切り身を蒸しましょう！

✓蒸し時間の目安：3～10分

### ①**塩麴** + ②**レモン汁**15分漬け、**3分蒸し**

✓実験の結果、これが一番柔らかくなりました！

様々な料理へ展開できるようになります

# 輪島ふぐ佃煮

## 材料/1人分

ふぐ	35g
塩麴	1.8g
レモン汁	0.7g
くるみ	15g
●醤油	18g
●砂糖	4.5g
●はちみつ	10g
白ごま	3g



## ～作り方～

ふぐは塩麴とレモン汁で下処理をしておく。

- ① ふぐを細かくカットする。
- ② くるみは大きいものは手で割る。
- ③ ふぐとくるみ、白ごまを加え中火で3分程煎る。
- ④ 香りがたったら、●の調味料を加える。  
中火のまま汁気がなくなるまで炒めたら火を止める。

## 栄養価

エネルギー	: 217 kcal
たんぱく質	: 10.8 g
脂質	: 12.1 g
炭水化物	: 16.4 g
食塩	: 2.7 g

## 調理のポイント

焦げないように火加減を調節しながら煎りましょう。

# 輪島ふぐのグリーンカレー



## 材料/1人分

ふぐ	80g
塩麴	4g
レモン汁	1.6g
塩こしょう	0.05g
小麦粉	30g
ナス	50g
赤パプリカ	20g
タケノコ水煮	20g
グリーンカレーペースト	15g
ココナッツミルク	100ml
サラダ油	12g
バジル	適量
白飯	200g

## ～作り方～

ふぐは塩麴とレモン汁で下処理をしておく。

- ①赤パプリカは2mm幅、タケノコを細切り、ナスを乱切りにする。
- ②ふぐは一口大にカットし、塩こしょうを全体的にふりかける。
- ③鍋に油を引いて、ナス、赤パプリカを中火で炒める。
- ④しんなりしたらグリーンカレーペーストとタケノコ、ココナッツミルクを加えて煮込む。
- ⑤ふぐから出た水分を軽くふき取り、小麦粉をまんべんなく付けて、180℃の油で揚げる。
- ⑥ふぐとカレーを器に盛り付け、バジルをトッピングする。

## 栄養価

エネルギー	: 775 kcal
たんぱく質	: 26.4g
脂質	: 29.6g
炭水化物	: 106.7g
食塩	: 2.5g

## 調理のポイント

辛いのが苦手な方は、お好みでココナッツミルクを増やすと辛さが緩和され、まろやかな味わいになります。

# 輪島ふぐかつ丼



## 材料/1人分

ふぐ	80g
たまねぎ	40g
三つ葉	0.6g
卵	60g
○かつお節	
○水	100g
●醤油	18g
●みりん	18g
●砂糖	3g
白飯	200g

## ～作り方～

ふぐは塩麴とレモン汁で下処理しておく。

- ①○の材料でだしをとる。
- ②たまねぎを1cm幅、三つ葉は2cmに切る。
- ③①と●の調味料を合わせて煮る。
- ④たまねぎを入れ、透き通るまで煮る。
- ⑤④にふぐを入れ、煮汁が煮立ったら溶き卵を流し入れ、蓋をして余熱で蒸らす。
- ⑥ご飯の上に⑤を盛り、三つ葉をのせる。

## 栄養価

エネルギー	: 717 kcal
たんぱく質	: 35.6g
脂質	: 20.2g
炭水化物	: 95.9g
食塩	: 3.6g

## 調理のポイント

お好みで煮汁を多めに入れることでつゆだくになり美味しく味わえます。

# 輪島ふぐ南蛮



## 材料/1人分

ふぐ	150g
塩麴	7.5g
レモン汁	3g
片栗粉	50g
揚げ油	適量
タルタルソース	15g
●酒	15g
●醤油	18g
●にんにくチューブ	1.3g
●砂糖	9g
※付け合わせ	
レタス	30g
トマト	25g

## ～作り方～

ふぐは塩麴とレモン汁で下処理をしておく。

- ①ふぐを食べやすい大きさにカットする。
- ②ジップロックにふぐと●の調味料を入れ混ぜ合わせる。  
～ 30分漬け込んでおく ～
- ③②の漬けたふぐの水気を軽く切り、片栗粉をまぶす。
- ④③を油に入れ、揚げる。
- ⑤トマトとレタスを切る。
- ⑥ふぐ南蛮にタルタルソースをかける。

## 栄養価

エネルギー	: 582 kcal
たんぱく質	: 30.3g
脂質	: 25.7g
炭水化物	: 53.9g
食塩	: 3.7g

## 調理のポイント

漬け置く時間を長くすることで、より味が染みこむので、濃い味嗜好の方はさらにおいしく味わえることができます。

# 輪島ふぐまん



## 材料/1人分

☆強力粉	25g
☆薄力粉	75g
☆ドライイースト	2.5g
☆ベーキングパウダー	2.5g
☆砂糖	15g
☆サラダ油	3g
☆塩	少々
☆ぬるま湯	50cc
●ふぐ	50g
塩麴	2.5g
レモン汁	5g
●タケノコ	5g
●シイタケ	1.5g
●キャベツ	30g
○片栗粉	1.5g
○しょうゆ	1.5g
○オイスターソース	1.5g
○XO醤油	1.5g
○ごま油	1g

## ～作り方～

ふぐは塩麴とレモン汁で下処理をしておく。

- ①ボウルを秤にのせて☆の材料を全て計り入れ、50ccのぬるま湯を少しずつ入れてこねる。イーストの塊がなくなったらOK。
- ②①にラップをして室温で約15分くらい置いておく。
- ③●の具材を粗みじん切りする。
- ④③に○の調味料を入れる。
- ⑤作った生地④の具材を入れて包み、15分強火で蒸す。

## 栄養価

エネルギー	: 504 kcal
たんぱく質	: 20.2g
脂質	: 6.0g
炭水化物	: 94.4g
食塩	: 1.0g

## 調理のポイント

生地は良く寝かせるとふわふわになります。



# 輪島ふぐピザ



## 材料/1人分

ふぐ	80g
塩麴	4g
レモン汁	1.6g
エビ	30g
ピーマン	15g
●ケチャップ	18g
●粒マスタード	2.5g
ピザ用チーズ	20g
サラダ油	6g
塩こしょう	0.05g
★強力粉	100g
★薄力粉	30g
★砂糖	4.5g
★ドライイースト	2g
☆塩	3g
☆オリーブオイル	6g
☆水	80cc

## ～作り方～

ふぐは塩麴とレモン汁で下処理しておく。

- ① ボウルに★の材料を入れてよく混ぜる。☆の材料を入れて粉気がなくなるまで混ぜ、台に取り出して表面が滑らかになるまでこねる。
- ② 表面が張るように丸め、ボウルに入れラップをして1時間30分ほどおく。
- ③ 台と②の生地に打ち粉をふり、手のひらで押すようにガスを抜く。
- ④ 生地を中心から外側に指の腹を使い25cmほどの大きさになるまでのばす。
- ⑤ ピーマンのヘタと種を取り除いて切り、●の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑥ フライパンに油をいれ熱したら、ピーマンを入れて強めの中火で炒める。ふぐとエビを加えてさっと炒め合わせて、塩コショウを振って取り出す。
- ⑦ ピザシートに●のソースを塗り具材をのせて、ピザ用チーズを散らし、200℃に予熱したオーブンで約15分焼く。

## 栄養価

エネルギー	: 771 kcal
たんぱく質	: 42.0g
脂質	: 22.2g
炭水化物	: 106.6g
食塩	: 4.4g

## 調理のポイント

生地の耳を分厚くするとモチモチになります。  
お子様などがいる場合はマスタードを抜くなどして辛さを抑えめに作ることをおすすめします。

# 輪島ふぐのから揚げ



## 材料/1人分

ふぐ	80g
片栗粉	15g
●醤油	5g
●酒	5g
●おろし生姜	2g
●おろしにんにく	2g
●塩	0.1g
●こしょう	0.01g
サラダ油	5g

## ～作り方～

ふぐは塩麴とレモン汁で下処理しておく。

- ① ふぐを一口サイズに切る。
- ② ●の材料を混ぜ合わせる。
- ③ ②にふぐを15～30分漬けておく。
- ④ ふぐに片栗粉をまぶす。
- ⑤ 油で揚げる。

## 栄養価

エネルギー	: 170 kcal
たんぱく質	: 15.6g
脂質	: 5.4g
炭水化物	: 13.8g
食塩	: 1.2g

## 調理のポイント

調味料に漬け込む時間を長くすることで味が染みておいしく仕上がります。

# 輪島ふぐのキッシュ

## 材料/1人分

ふぐ	20g
塩麩	1g
レモン汁	0.4g
小松菜	50g
しめじ	7.5g
マッシュルーム	10g
塩こしょう	0.05g
オリーブオイル	0.75g
卵	20g
生クリーム	20ml
ピザ用チーズ	8g
バター	1g
冷凍パイシート	110g



## ～作り方～

ふぐは塩麩とレモン汁で下処理をしておく。

- ①冷凍パイシートを解凍する。
- ②小松菜を3cm幅に切る。しめじ、マッシュルームをカットする。
- ③ふぐを削ぎ切りする。オーブンを200℃に予熱しておく。
- ④中火で熱したフライパンにオリーブオイルを引き、小松菜、しめじ、マッシュルーム、ふぐを入れ炒める。
- ⑤塩コショウを入れ中火で炒め、全体に火が通ったら火から下ろし粗熱をとる。
- ⑥ボウルに卵、生クリームを入れて混ぜ合わせる。
- ⑦⑤を入れて混ぜ合わせる。タルト型に有塩バターを塗っておく。
- ⑧冷凍パイシートにタルト型より一回り大きいサイズになるようめん棒でのばす。
- ⑨⑦を流し入れ、上にチーズをのせ、200℃で15分、中に火が通るまで焼く。粗熱を取り、型から外す。

## 栄養価

エネルギー	: 278 kcal
たんぱく質	: 9.7g
脂質	: 19.5g
炭水化物	: 17.2g

## 調理のポイント

チーズを多めにすることでよりコクのある仕上がりになります。

# 輪島ふぐグラタン



## 材料/1人分

ふぐ	80g
塩麴	4g
レモン汁	1.6g
ほうれん草	70g
玉ねぎ	20g
塩こしょう	0.05g
●バター	12g
●小麦粉	9g
●牛乳	210g
●こしょう	0.01g
チーズ	45g
パン粉	3g

## ～作り方～

ふぐは塩麴とレモン汁で下処理をしておく。

- ① ふぐは一口サイズに切る。
- ② ほうれん草は茹でて3cmに切る。
- ③ 玉ねぎは1cm幅に切る。
- ④ ●の材料でホワイトソースを作る。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、ふぐ、ほうれん草を炒める。  
塩こしょう、ホワイトソースの1/3量を入れて絡める。
- ⑥ バターを塗った耐熱容器に⑤を入れ、残りのホワイトソースをかけ、  
チーズ、パン粉を上のにせる。  
220～250℃に温めておいたオーブンで焼く。

## 栄養価

エネルギー	: 477 kcal
たんぱく質	: 35.3g
脂質	: 30.4g
炭水化物	: 23.3g
食塩	: 2.0g

## 調理のポイント

お好みに応じてベーコンなどを加えてアレンジすることもできます。

# 輪島ふぐシュウマイ



## 材料/1人分

ふぐ	80g
塩麴	4g
レモン汁	1.6g
玉ねぎ	25g
シュウマイの皮	3枚
エビ	20g
卵白	5g
●片栗粉	18g
●酒	18g
●ごま油	4g
●しょうが	4g

## ～作り方～

ふぐは塩麴とレモン汁で下処理しておく。

- ①ふぐをすり身にする。
- ②エビは背ワタを取り、粗目のミンチにする。
- ③すり身、玉ねぎ、エビに●の調味料を混ぜ合わせる。
- ④シュウマイの皮で③の具材を包む。
- ⑤耐熱容器にのせて水をかけラップし、600wで3分加熱する。

## 栄養価

エネルギー	: 235 kcal
たんぱく質	: 20.5g
脂質	: 4.6g
炭水化物	: 25.1g
食塩	: 0.7g

## 調理のポイント

上にグリーンピースをのせるとさらに彩りが豊かになります。

# 輪島ふぐの天ぷら



## 材料/1人分

ふぐ	80g
塩麴	4g
レモン汁	1.6g
●溶き卵	60g
●冷水	150g
●小麦粉	110g
大根	20g
抹茶塩	適量
揚げ油	適量

## ～作り方～

ふぐは塩麴とレモン汁で下処理しておく。

- ①ふぐを一口サイズに切る。
- ②●の材料を混ぜ合わせて衣を作る。
- ③②で作った衣にふぐを入れて衣をつける。
- ④油を170℃に設定する。
- ⑤170℃の油で揚げる。
- ⑥大根をすりおろし、抹茶塩を添える。

## 栄養価

エネルギー	: 664 kcal
たんぱく質	: 31.6g
脂質	: 23.1g
炭水化物	: 83.6g
食塩	: 0.3g

## 調理のポイント

お好みで天つゆにつけるなどしてください。

# 輪島ふぐのトマト煮



## 材料/1人分

ふぐ	80g
塩麴	4g
レモン汁	1.6g
塩	6g
黒こしょう	0.01g
薄力粉	9g
オリーブオイル	12g
にんにく	4g
玉ねぎ	40g
マッシュルーム	20g
カットトマト缶	200g
オリーブオイル	12g
白ワイン	15g
塩こしょう	0.05g
パセリ	少々

## ～作り方～

ふぐは塩麴とレモン汁で下処理しておく。

- ①ふぐを一口サイズに切る。
- ②切ったふぐの両面に塩を振り、ラップをかけて冷蔵庫で10～15分おく。
- ③ニンニクをみじん切りする。
- ④玉ねぎは5mm幅に切り、マッシュルームを4等分に切る。
- ⑤流水で洗い水気を切った②の両面に黒こしょう、薄力粉をまぶす。
- ⑥中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、⑤を入れて火が通り両面きつね色になるまで焼き、取り出す。
- ⑦キッチンペーパーで油を拭き取り、中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、③を香りがたつまで炒める。
- ⑧④の玉ねぎを入れしんなりするまで炒めてマッシュルーム、カットトマト缶、白ワインを加えて中火でひと煮立ちさせる。
- ⑨⑥を戻し入れ、塩こしょうで味を調え、パセリを上のにのせる。

## 栄養価

エネルギー	: 402 kcal
たんぱく質	: 21.7g
脂質	: 26.9g
炭水化物	: 21.3g

## 調理のポイント

ふぐの仕込み時間を伸ばしてふぐの臭みをよく消してから作りましょう。

# 輪島ふぐのリゾット



## 材料/1人分

米	85g
玉ねぎ	50g
にんにく	4g
ふぐ	50g
塩麴	2.5g
レモン汁	1g
オリーブオイル	12g
●熱湯	200ml
●トマト缶	100g
●固形ブイヨン	5g
☆粉チーズ	6g
☆塩こしょう	0.05g
☆バジル	0.1g

## ～作り方～

ふぐは塩麴とレモン汁で下処理しておく。

- ①玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ②ふぐは5mm幅に切る。
- ③鍋にオリーブオイルと①を加え、弱火で加熱する。  
しんなりしたら②も加える
- ④米を加え、焦げないように炒める。米が透き通ったら●の材料を加える。
- ⑤時々かき混ぜながら弱火で12～15分加熱し、好みの硬さになったら☆を加え味を調える。

## 栄養価

エネルギー	: 518 kcal
たんぱく質	: 19.3g
脂質	: 15.3g
炭水化物	: 77.9g
食塩	: 2.6g

## 調理のポイント

熱いうちにお召し上がりください。



# 輪島ふぐのチリソース



## 材料/1人分

ふぐ	100g
塩麴	5g
レモン汁	2g
トマト	150g
しょうが	5g
にんにく	4g
長ねぎ	
豆板醬	10g
オイスターソース	9g
片栗粉	
サラダ油	24g

## ～作り方～

ふぐは塩麴とレモン汁で下処理しておく。

- ①ふぐを一口サイズに切り、片栗粉をまぶす。
- ②トマトは湯剥きし、種を除く。
- ③にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- ④サラダ油を熱し、ふぐを炒め、火が通ったら一旦取り出す。
- ⑤④の鍋にしょうが、にんにく、豆板醬の順に加えて炒める。
- ⑥⑤に長ねぎを加え、炒める。トマトを加え、ソース状になるまで火を通す。
- ⑦⑥にオイスターソースを加え④のふぐを戻す。
- ⑧ソースにとろみをつける。

## 栄養価

エネルギー	: 132 kcal
たんぱく質	: 21.1g
脂質	: 0.9g
炭水化物	: 11.6g
食塩	: 3.0g

## 調理のポイント

辛いのが苦手な方は豆板醬の量を減らしてください。

# 輪島ふぐのブイヤベース



## 材料/1人分

ふぐ	80g
塩麴	4g
レモン汁	1.6g
じゃがいも	
にんにく	4g
玉ねぎ	
トマト缶	
オリーブオイル	12g
塩こしょう	

## ～作り方～

ふぐは塩麴とレモン汁で下処理をしておく。

- ①ふぐは塩を少々振り、熱湯にさっと湯通ししておく。
- ②じゃがいもは皮をむいて3cmに切る。
- ③にんにくと玉ねぎをみじん切りする。
- ④鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくと玉ねぎを炒める。  
トマト缶を加え、水気がなくなるように煮る。
- ⑤④にじゃがいもとふぐを入れ、さらに水を1カップ入れて15分煮る。

## 栄養価

エネルギー	: 257 kcal
たんぱく質	: 18.1g
脂質	: 12.7g
炭水化物	: 22.7g
食塩	: 0.7g

## 調理のポイント

塩麴とレモン汁に漬け込む時間を長くすることで臭みが消えます。

# 輪島ふぐの茶碗蒸し



## 材料/1人分

白だし	20cc
卵	60g
水	180cc
酒	5g
しょうゆ	
ふぐ	30g
塩麴	1.5g
レモン汁	0.6g
三つ葉	

## ～作り方～

ふぐは塩麴とレモン汁で下処理をしておく。

- ①耐熱容器にふぐ、三つ葉を入れ、酒、醤油を入れてなじませる。
- ②卵の黄身がほぐれるように混ぜ、白だし、水を合わせる。
- ③②を1分ほどおく。（白身を沈める）
- ④③のだし卵を①の容器に加える。（沈んだ白身が入らないようにする）
- ⑤鍋に水を張り、沸騰後をした④を入れて蓋を閉める。
- ⑥強火で3分、中火で10分火にかける。

## 栄養価

エネルギー	: 116 kcal
たんぱく質	: 13.2g
脂質	: 6.2g
炭水化物	: 0.8g
食塩	: 0.8g

## 調理のポイント

お好みで具を増やして調理してください。

# 輪島ふぐおこわ



## 材料/1人分

もち米	150g
水	165g
ふぐ	80g
塩麴	4g
レモン汁	1.6g
シイタケ	20g
にんじん	20g
こんにゃく	15g
三つ葉	5g
醤油	18g
酒	7g
砂糖	3g

## ～作り方～

ふぐは塩麴とレモン汁で下処理しておく。

- ①もち米を洗い、水気をきる。
- ②三つ葉は2cm幅に切る、しいたけは軸を切り、薄切りにする。
- ③にんじん、こんにゃくは細切りにする。
- ④醤油、酒、砂糖と水を計量カップの200mlのメモリまで加える。
- ⑤炊飯器にもち米、しいたけ、にんじん、こんにゃく、④の調味料を加え、混ぜ合わせ炊飯する。
- ⑥炊き上がったら三つ葉をのせる。

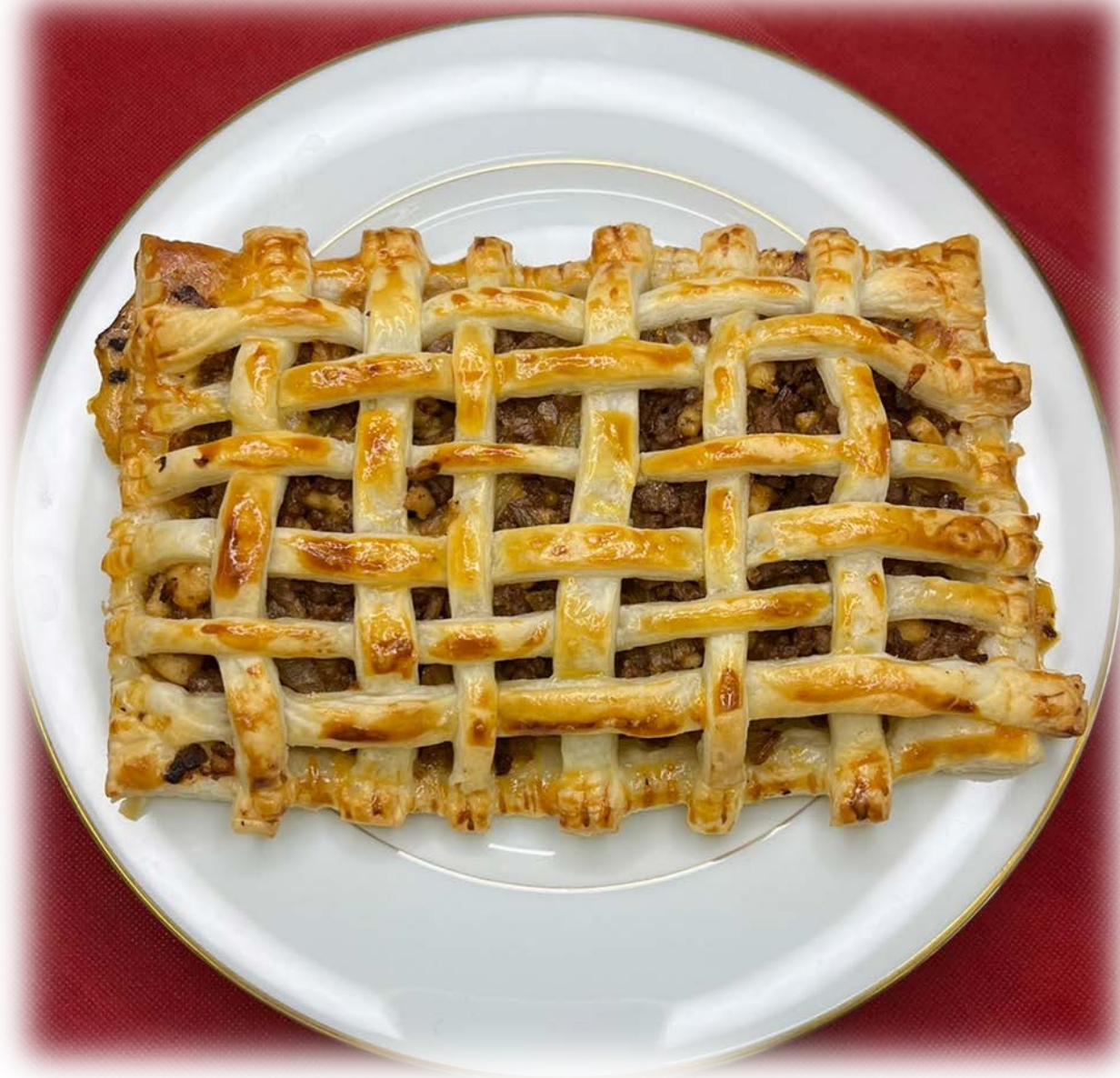
## 栄養価

エネルギー	: 390 kcal
たんぱく質	: 22.6g
脂質	: 1.2g
炭水化物	: 74.2g
食塩	: 2.9g

## 調理のポイント

水の分量を間違えないようにして炊きましょう。

# 輪島ふぐパイ



## 材料/1人分

ふぐ	7g
塩麴	0.35g
レモン汁	0.14g
パイシート	40g
玉ねぎ	15g
合いびき肉	5g
●ウスターソース	3g
●コンソメ	1g
●塩	0.1g
●こしょう	0.01g
卵黄	10g
水	1.5g
小麦粉	3g

## ～作り方～

ふぐは塩麴とレモン汁で下処理しておく。

- ①パイシートを解凍し、8cm×8cmに切る。
- ②玉ねぎをみじん切りにする。合いびき肉、ふぐを炒め、玉ねぎも加える。  
●の調味料を加える。
- ③クッキングシートの上に小麦粉を振り、パイシートの縁だけ残して真ん中を四角く切り取る。
- ④切り取った中身を縁だけのパイシートと同じ大きさまで伸ばす。
- ⑤重ねて底にフォークで穴をあける。
- ⑥余熱がとれた②の具材をのせる。
- ⑦卵黄に水を混ぜ、縁に塗る。250℃のオーブンで10分焼く。

## 栄養価

エネルギー	: 242 kcal
たんぱく質	: 6.2g
脂質	: 15.0g
炭水化物	: 17.9g
食塩	: 1.2g

## 調理のポイント

綺麗に網目を作ることで見栄えが良くなります。

# 輪島ふぐの味噌ホイル焼き



## 材料/1人分

ふぐ	100g
塩麴	5g
レモン汁	2g
★味噌	16g
★みりん	16g
★酒	4g
たまねぎ	40g
まいたけ	20g
にんじん	5g
大葉	0.6g

## ～作り方～

ふぐは塩麴とレモン汁で下処理しておく。

- ①ふぐを★の調味料に30分漬け込む。
- ②たまねぎが輪切り、まいたけはいしずきを取って小房に分ける。  
にんじんは千切りにする。
- ③アルミホイルにたまねぎを敷き、ふぐ、まいたけ、にんじんをのせてアルミホイルを閉じる。
- ④250℃のオーブンで15分焼く。

## 栄養価

エネルギー	: 209 kcal
たんぱく質	: 30.8g
脂質	: 1.2g
炭水化物	: 19.9g
食塩	: 1.4g

## 調理のポイント

調味料に漬け込む時間を長くすることで味が染みておいしく仕上がります。

# 輪島ふぐつくね



## 材料/1人分

ふぐ	80g
塩麴	4g
レモン汁	1.6g
玉ねぎ	25g
にんじん	5g
●溶き卵	20g
●片栗粉	15g
●すりおろし生姜	2g
●塩	0.1g
☆酒	15g
☆醤油	18g
☆みりん	18g
☆しょうがしぼり汁	0.5g

## ～作り方～

ふぐは塩麴とレモン汁で下処理しておく。

- ①ふぐをすり身にする。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、にんじんはすりおろす。
- ③ボウルに●の材料を入れ混ぜ合わせる。
- ④①、②、③を入れて混ぜ合わせて成形し、フライパンに油を引き、両面焼く。
- ⑤☆の調味料を順に入れ、煮絡める。

## 栄養価

エネルギー	: 220 kcal
たんぱく質	: 19.3g
脂質	: 2.4g
炭水化物	: 27.3g
食塩	: 3.4g

## 調理のポイント

しょうがのしぼり汁を多く使うことによって風味の効いた大人な味わいになります。

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(2)

令和4(2022)年3月31日 初版第1版発行



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]

石川 陽琉      泉野 友希乃      小澤 侑加  
佐藤 ふうの      濱口 結衣      濱出 りこ