



## 本市の水産物を使った 親子おさかな料理教室を開催します

### 要 旨

本市、水産業を取り巻く状況は、「水揚量の減少」「後継者不足」「魚食離れ」など厳しい状況にあります。

魚食離れの原因の1つとして、食の「簡易化志向」が調理の手間がかかる水産物の消費の減少に影響していることが挙げられます。

そこで、「簡単・手軽・栄養たっぷり」をテーマに、本市水産物の料理教室を実施し、魚食普及や水産業への関心向上を図ります。

### 概 要

1 日 時 令和7年11月15日(土) 10:30～13:00

2 場 所 静岡ガスエネリアショールーム柿田川  
(清水町玉川 61-2 サントムーン柿田川内)

3 内 容 親子おさかな料理教室

対象：市内小学生とその親 計8組(応募締切済)

内容：タチウオを使った料理教室

講師：谷村由美さん(静岡ガス食育実践プランナー)

※その他、本市水産物 PR ブースの出展や、抽選で沼津名産のひものが当たる「メンダコ釣りゲーム」を実施します(別添チラシ参照)。

※入館手続等がありますので、取材をご希望の場合は事前にご連絡ください。



### お問い合わせ先

沼津市役所 産業振興部 水産海浜課  
直通:055-934-4753

# 干物やお菓子が当たる！ 沼津市の水産物PRイベント メンダコ釣りゲーム

メンダコを釣って  
豪華景品をGET  
しよう！



日時 令和7年11月15日(土)  
10:30~13:30

場所 静岡ガス エネリアショールーム柿田川(シネマ棟1F)  
主催 沼津市水産海浜課

内容 干物やお菓子が当たる釣りゲーム、魚料理のレシピ配布、  
干物ロースターの展示等を行います。(参加無料)







## 沼津ねがた白ねぎのクリームパスタ

### 材料（2～3人分）

スパゲティ…120g  
沼津ねがた白ねぎ…1本  
鶏もも肉…100g  
にんにく…1/2片  
オリーブオイル…大さじ1と1/2  
生クリーム…大さじ3  
塩…適量  
黒こしょう…適量  
a 鶏がらスープ(顆粒)…小さじ2  
a 水…500cc



### 作り方

1. ねぎの白い部分は5cm長さに切りそろえ、縦半分に、青い部分は斜め薄切りにする。  
鶏肉は食べやすい大きさに切る。にんにくは芯をとり、みじん切りにする。
2. スパゲティは半分に折る。
3. フライパンにオリーブオイル・ねぎ・にんにくを入れ、中火にかけて炒め、香りがしてきたら鶏肉を加える。
4. 鶏肉が色づいてきたらaを加えて中～強火にかけ、沸いたらスパゲティを加える。  
コンロタイマーをスパゲティの茹で時間に設定し、スパゲティがほぐれるまで混ぜながら煮る。  
タイマー途中で水分が減り、スパゲティを茹でにくいようなら、分量外の水を適量足す。
5. タイマー終了時にスパゲティに少し芯が残るくらいが目安。  
再度、スパゲティがちょうど浸るくらいの水分まで煮詰め、生クリームを加える。  
ソースが絡むように煮詰め、塩・黒こしょうで味をととのえる。

レシピ：静岡ガスクッキングスタジオ



## タチウオのアヒージョ風

### 材料（2～3人分）

タチウオ…2～3切れ  
しめじ…50g  
パプリカ…1/3コ  
玉ねぎ…小1/2コ  
ミニトマト…3コ  
にんにく…1/2片  
バゲット…適量  
aオリーブオイル…120cc  
a塩…小さじ1/6  
a黒こしょう…適量  
aハーブ(ローズマリー等)…適量



### 作り方

1. タチウオに分量外の塩を適量ふって5分ほどおく。
2. しめじ・パプリカ・玉ねぎは5mm～1cmほどの角切りにする。  
ミニトマトは横半分に切る。にんにくは芯をとり、みじん切りにする。
3. タチウオから出た水気をペーパーでふきとり、小鍋に入れる。  
2、aも小鍋に入れる。  
タチウオがひたひたに浸かるくらいまで分量外の水を足す。
4. 中火にかけ、沸いたら弱火にしてコンロタイマーを12分に設定して煮る。
5. バゲットは両面焼きグリルの上下弱火で2～3分焼く。
6. バゲットを添えながらいただく。

※水とオリーブオイルの量は1:1が目安です。  
鍋の大きさに合わせてタチウオが浸かるくらいの分量になるよう加減してください。

レシピ：静岡ガスクッキングスタジオ



## 大中寺いものベーコン巻き



### 材料（8コ分）

大中寺いも(塩茹で)…200g  
ベーコン(ハーフサイズ)…8枚  
サラダ油…大さじ1/2  
a粉チーズ…大さじ1  
a片栗粉…大さじ1  
a牛乳…大さじ1～2  
a黒こしょう…適量

### 作り方

- ・大中寺いもは皮をむき、1～2cm厚さに切る。  
鍋に大中寺いもと水、適量の塩を加え強火にかけ、竹串が通るまで茹で、ざるにあげておく。

1. 茹でた大中寺いもをフォークでくずし、aを加えて混ぜる。
2. 8等分して形をととのえ、ベーコンで巻く。
3. 鍋にサラダ油をひき、ベーコンのとじ目側を底に並べ、中火で焼く。
4. 焼き色がついたなら裏返し、ふたをする。コンロタイマーを5分に設定して弱火で焼く。

※茹でた大中寺いもは冷凍用保存袋に入れて冷凍保存ができます。  
必要な量を小分けに解凍し料理ができて便利です。

レシピ：静岡ガスクッキングスタジオ



栄養たっぷり！  
沼津の魚と野菜を  
食べてみてください

