

# 敦賀レシピ帖

## Tsuruga kombu recipe

## 昆布編

敦賀の味は、名産品・昆布から  
日本の伝統食材の昆布は、料理のおいしさを引き出し、主役にもなる食材です。2021年冬、敦賀の飲食店から、昆布を活かした15の新レシピが誕生しました。

大根ステーキの  
昆布バーニャがけ

昆布を効かせたステーキ風ふろふき。  
大根・爪・昆布ペーストを添えて。

昆布×大根

5人分 約45分

材料

・大根…15cm・出汁昆布…5cm・みりん…小2・醤油…小2  
・オリーブオイル…少々・爪・昆布ペースト…100g・しめじ…30g  
・ドライマト…3片・ニンニク…1片・オリーブオイル…少々・塩、胡椒…少々

①大根を3cm厚に切り、皮をむき鍋に入れる。出汁昆布と水を入れ火にかける。沸騰したら中火にして約30分煮る。竹串を刺して通ったらOK  
②大根を煮ている間に昆布ペーストを作る。フライパンにオリーブオイルを入れみじん切りにしたニンニクを入れ、キツネ色になるまで炒める。みじん切りにしたしめじ、ドライマトをしんなりするまで炒め、昆布ペーストを入れさらに弱火にして煮る。塩、胡椒で味を整える③大根ステーキを焼く。フライパンにオリーブオイルを熱し、大根を両面焼く。焼き色がついたら醤油と本みりんを加えよく絡める。皿に盛り上に昆布ペーストをかけ完成

キトテノワ 福井県敦賀市相生町14-29 TEL.0770-21-0220

香ばしく焼いた  
敦賀真鯛と  
旬野菜のリゾット

昆布出汁をベースに  
地元食材をふんだんに。  
敦賀真鯛を丸ごと味わえる。

昆布×敦賀真鯛×野菜

1人分 約10分

材料

・米…100g・米用の水…100g・ニンニク、オリーブオイル、アンチョビ…各少々  
・敦賀真鯛ブイヨン用アラ/切り身…100g・出汁昆布…10cm角4枚  
・水…2ℓ・白ネギ…20g・旬の野菜…適量・塩、胡椒…各少々

①昆布出汁を引く。真鯛のアラをオーブンで低温で焼く  
昆布を取り出して焼いたアラで真鯛の出汁を引く  
②米を6分炊きしておく③真鯛を香ばしく焼いておく  
④鍋にニンニクと白ネギ、オリーブオイルを入れ香りを出す。アンチョビを入れ香りを出す  
⑤あらかじめ引いておいた昆布と真鯛の出汁で少しづつ米に含ませていく  
⑥旬の野菜と焼いた真鯛をほぐして入れる  
⑦真鯛の出汁を少しづつ足して米を煮合わせる。塩・胡椒で味を整えて完成

Sogno-Poli [ソニーポリ] 福井県敦賀市金ヶ崎町4-1 TEL.0770-47-6707

昆布アイス

ふわふわのとろろ昆布と、  
カリカリの揚げ昆布の  
食感が効いたスイーツ。

昆布×アイス

1人分 約3分

材料

・とろろ昆布…1g  
・バニラアイス…120g  
・板昆布…1cm角3枚  
・油…適量

①板昆布を油でカリカリになるまで揚げる  
②皿にバニラアイスをのせ、①の昆布ととろろ昆布を盛り付けて完成

海鮮 みなと家 福井県敦賀市蓬萊町16-3 TEL.0770-36-4356

昆布入り  
にしん寿司

昆布や鮭を入れてアレンジした、  
敦賀の伝統料理にしん寿司。

昆布×にしん寿司

店頭でのメニュー提供  
2021年  
3月31日まで

材料

・身欠にしん…500g・麺…500g・大根…2本・昆布…1枚・人参…2本  
・白菜…1個・鮭…4切・塩、醤油、酒、みりん、鷹の爪…適量・糠…適量

①大根を適当な大きさに切り、3%の塩で3～4日漬ける。重石は材料の2倍程度  
②白菜を4等分にし、3%の塩で1～2日漬ける  
③身欠にしんを糠を入れた水に一晩浸けて柔らかくする  
④にしんを亀の子たわしで綺麗に洗い適当な大きさに切る  
⑤人参を1cmの斜め切りにする。昆布を酒で濡らし細かく切る  
⑥塩漬けにした①と②の野菜の水気を切る  
⑦大根とにしんを樽の底に敷き詰め麺をふる。小さく切った鷹の爪をふる。  
醤油、酒、みりんをふる。同様に重ねていき、鮭、人参、白菜、昆布も上段に重ねる。  
押し板をして、材料と同重量以上の重石をする。20日以上漬けて完成

tree [トゥリー] 福井県敦賀市津内町1-3-5 1F TEL.0770-21-3033

磯づけ

昆布出汁の寿司飯に、へしこをサンド。  
年中味わえ、テイクアウトにも。

昆布×へしこ

1人分 約10分

材料

・磯のり…1枚  
・寿司飯(昆布出汁で炊いたもの)…約200g  
・へしこ…半身程度

①へしこを煮る  
②昆布を入れて米を炊き寿司飯を作る  
③箱に②の寿司飯を引いて炙ったへしこを置いて、  
その上にさらに寿司飯をかぶせる  
④上から少し押して形を整える  
⑤最後に磯のりで巻いて食べやすい大きさにカットして完成

寿し辰 福井県敦賀市白銀町7-18 TEL.0770-22-2781

「店頭でのメニュー提供」の記載があるメニューは、表記の期間中、お店で食べることができます。



北前船が活躍した江戸時代、北海道で収穫された良質な昆布は、寄港地であった敦賀に集まりました。  
敦賀の昆布加工の文化は発展し、手すきおぼろ昆布は敦賀の名物です。  
旨味たっぷりの昆布は出汁を取るだけの素材ではなく、料理に混ぜたり、トッピングしたりすることで、おいしさがよりアップします。  
おもてなしにも、日常のお料理にもおつまみにも使える便利な昆布。敦賀の15の飲食店が作った新レシピをご紹介します。



昆布の旨味引き立つ、敦賀真鯛を2種の昆布で巻き揚げ出しに。

**鯛の昆布包み**

店頭でのメニュー提供  
2021年  
4月1日まで

昆布×敦賀真鯛

1人分 約20分

材料

- ・白とろろ昆布、太白昆布、敦賀真鯛の切り身…各100g
- ・ナス…30g・ゆずの皮(細切り)…2g
- 昆布出汁つゆ、もみじおろし、かつお節、ネギ(小口切り)…各少々

作り方

- ①真鯛にうす塩をまぶしてしばらく置く
- ②ナスを食べやすい大きさに切る。それぞれ片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ③揚げた真鯛とナスの間にゆずをはさんで太白昆布を巻く
- ④一番出汁に味付けをして、あたためた器に盛り付ける
- ⑤仕上げにとろろ昆布をのせて、もみじおろし、かつお節、ネギを入れて完成

食事処 建 敦賀市白銀町4-9 TEL.0770-25-2276

上品な旨味のある昆布と、身質がきめ細かく脂のノリが良い敦賀真鯛のコラボ。

**昆布をしょってくる飯**

昆布×敦賀真鯛

2〜3人分 約40分

材料

- ・米…2合・昆布出汁…適量・敦賀真鯛の切り身…7切れ
- ・生姜千切り…少々・とろろ昆布…適量・好きな薬味
- ★×2(茶漬け用も) ・昆布出汁…360cc・薄口醤油…30cc
- ・みりん…15cc・酒…15cc

作り方

- ①米をとぐ。水気をよく切った米に★を入れる
- ②①の上に鯛の切り身、生姜千切り、出汁昆布を入れてご飯を炊く
- ③ご飯が炊けたら昆布を取り出しザックリと混ぜ完成。好きな薬味で＊＼にお茶漬けがオススメ

上にとろろ昆布をのせて、★の出汁をかける

彩りごはん Te.To.Te [テトテ] 福井県敦賀市白銀町5-18駅前ビル1F TEL.090-7598-0895

杉箸アカカンパのぬか漬けの昆布めめ。彩り鮮やかなてまり寿司。

**ぬか漬けのてまり寿司**

店頭でのメニュー提供  
2021年  
4月末日まで

昆布×杉箸アカカンパ

2人分 約10分

材料

- ・さくらちらし寿司の素(粉昆布含む)…15g
- ・アカカンパのぬか漬けの昆布めめ…約24g(1枚6g×4枚)、飾り用に昆布3.5mm×3.5mm
- ・ご飯…180g・甘酢エキス…大2・ワサビ…少々

作り方

- ①さくらちらし寿司の素をみじん切りにする
- ②アカカンパのぬか漬けをなるべく薄切り隠し包丁を入れる
- ③ボールにご飯、①のさくら寿司の素、甘酢エキスを混ぜ4等分に
- ④ラップを25cm×25cmの大きさにカット。ラップの中心部に②のぬか漬けを置き、ワサビを少々ぬる。
- ⑤③の混ぜご飯を上置き、ラップの四隅を合わせてまり状にする
- ⑥飾りとして、ぬか漬けの昆布を縦に千切りにする
- ⑦②のぬか漬けの残りも薄く千切りにする。お血に④のてまり寿司3個と⑥の千切りを飾り完成

杉箸アカカンパ生産組合 そば処又八庵 福井県敦賀市杉箸79-42 TEL.0770-27-1048

世界から注目を浴びる昆布と、日本が誇る寿司の豪華コラボ。

**昆布と若狭牛のお寿司**

試食モニター人気メニュー

昆布×若狭牛×いちほまれ

1人分 約60分

材料

- ・若狭牛…200g・ご飯(いちほまれ)…1合
- ・昆布…1枚
- ・醤油、寿司酢、磯の雪(昆布シート)、地がらし、キャビア(イクラでも可)
- ・金箔…各適量

作り方

- ①炊飯器に昆布を入れてご飯を炊き、炊き上がった酢飯を作る
- ②①の昆布をフードプロセッサーでペーストにし、醤油を混ぜる
- ③若狭牛を低温調理し、冷ました後に薄く切る
- ④磯の雪の上に若狭牛にぎりを置き、②のペースト、地がらし、キャビア、金箔を添えて完成

ステーキ&ワイン ぼたん亭 福井県敦賀市新松島町3-8 TEL.0770-25-8686

旨味を活かし昆布が主役。手軽で簡単、毎日ごくごく飲める。

**新鮮野菜・果物を使った健康スムージー**

昆布×野菜×果物×乳製品

3人分 約10分

材料

- ・水…300cc・出汁昆布…10g・おぼろ昆布…20g
- ・皮むき・種ぬきキュウリまたはレタスをお好みで…50g、
- ・バナナ…100g(リンゴ・イチゴ可)・オリーブオイル…適量
- ・オリゴ糖…30g(またはハチミツ…20g)・ヨーグルトまたは牛乳…300g

作り方

- ①前日の夜に水に出汁昆布を入れ一晩浸しておく
- ②キュウリは皮をむき、縦半分に切り種を抜く
- ③各材料を計量しておき、材料を揃えておく
- ④①の昆布水から昆布を取り出す。ジューサー(ミキサー)に昆布水を入れ、おぼろ昆布を入れ、固い物から、キュウリ→バナナ(リンゴ)→ヨーグルト(牛乳)→オリゴ糖(ハチミツ)の順に入れる。固形物が無くなるまでよく混ぜ、オリーブオイルを数滴たらして完成

まるさん屋 福井県敦賀市白銀町6-41 2F TEL.0770-21-1501

とろろ昆布の出汁巻き

昆布×玉子

2人分 約10分

材料

- ・玉子…6個
- ・水…220cc
- ・とろろ昆布…100g(昆布出汁用60g、飾り用40g)
- ・薄口みりん…適量

作り方

- ①ボウルに玉子6個を割り入れる
- ②水にとろろ昆布を溶かし、鍋で10分煮つめて冷ます
- ③①の玉子と②の昆布出汁と薄口みりん味付けする
- ④出汁巻きを巻く。上にとろろ昆布をまぶして完成

お料理やまとも 福井県敦賀市神楽町1-1-6 TEL.0770-25-8716

昆布出汁の旨みたっぷり簡単に作れて、心と体があたたまる一品。

**梅がゆ**

店頭でのメニュー提供  
無期限

昆布×いちほまれ×梅干し

3〜4人分 約7分

材料

- ・出汁昆布…1/2枚・水…540cc・塩…小1杯
- ・味の素…一つまみ・片栗粉…適量・米…茶碗2杯分

作り方

- ①鍋に水、出汁昆布を入れ中火で温める
- ②塩、味の素®を入れ味を決める。
- 炊き上がった米を軽めに茶碗2杯分用意する
- ③①の昆布を取り出し、水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、茶碗に盛る
- ④仕上げに梅干しの果肉を入れたら完成

※梅以外でもおぼろ昆布等好みのトッピングで楽しみいただけます

山本鮮魚店 福井県敦賀市沢68-10 TEL.0770-22-1435

イタリア・シチリア島の伝統的郷土料理と、日本の伝統食材昆布の融合。

**昆布を巻き込んだシチリア風イワシのベッカファイコ(倉庫焼き)**

店頭でのメニュー提供  
通時・コースの一皿で提供

昆布×イワシ

3人分 約25分

材料

- ・真イワシ…6尾・ドライパン粉…30g・レーズン…5g・松の実…5g
- ・パセリ(みじん切り)…適量・ニンニク…1片・オレンジ…1個・適量・ローリエ…6枚・アンチョビフィレ(みじん切り)…1/2枚・おぼろ昆布…3枚・出汁昆布…1枚
- ・塩・胡椒…少々・オリーブオイル、トマトソース、ジェノベーゼ…各適量

作り方

- ①イワシを手開きして水気を切り塩、胡椒をする
- ②香草パン粉を準備。パン粉にアンチョビ、パセリ、レーズン、松の実、オリーブオイルを入れて混ぜる
- ③イワシに②のパン粉とおぼろ昆布をしいて丸め、尻尾を上に向けて爪楊枝でとめる
- ④③のイワシをオープンパットに並べる。出汁昆布、オレンジ、ローリエを挟み込み、軽くパン粉をかける
- ⑤④を200℃のオープンの中へ入れる。約15〜20分、こんがり焼き目がつくように焼く
- ⑥焼き上がったら、皿にトマトソース、ジェノベーゼをしいて上にのせれば完成

イタリア料理 時代屋 福井県敦賀市本町1-7-35 TEL.0770-25-4868

揚げたてが一番美味。繊細な敦賀ふぐの味を引き立てる昆布とのコラボ。

**おぼろ昆布と大葉を巻いた敦賀ふぐの天ぷら**

試食モニター人気メニュー

敦賀ふぐ×昆布

1人分 約30分

材料

- ・敦賀ふぐの切り身…25g・本皮…5g・内皮…5g・ヒレ…2枚
- ・もどし昆布、おぼろ昆布…一つまみ・天ぷら粉…少々
- ・油、塩、大葉(梅、生姜でも)…適量

作り方

- ①天ぷら粉をとき衣を作る
- ②大葉、おぼろ昆布を敦賀ふぐの切り身に巻く
- ③①の衣をつけ揚げれば完成。本皮と内皮、もどし昆布も天ぷらにする。ヒレは素揚げする

石川荘 福井県敦賀市手5-6 TEL.090-6218-7838

「東浦みかん」と敦賀真鯛のマリネ、みかんの甘酸っぱさと真鯛の甘み、昆布シートの旨味が口の中で爽やかな風味に。

**つるが港ロール**

試食モニター人気メニュー

昆布×東浦みかん×敦賀真鯛

1本分 約15分

材料

- ・寿司巻き昆布(昆布シート)…1枚・東浦みかん…1/4個・敦賀真鯛の刺身…3切れ
- ・新玉ネギ…1/5個・キュウリ…1/5個・ニンジン…1/6個・フリルレタス…2枚
- ★「エキストラバージンオイル…大1・レモン汁…小1・粒マスタード…小1/4
- ・すりおろしニンニク(チューブ入り)…1.5cm・クレイジーソルト…適量

作り方

- ①東浦みかんは薄皮を取り、1房を4等分にカット(1/4個で約3房分)
- ②新玉ネギは繊維を切るようにスライサーで薄切りにし、水にさらし水気を切る。レタスは水洗いし、水気を切る
- ③ニンジン、キュウリは千切りにする
- ④真鯛の刺身をさらに3〜4等分にカットする
- ⑤★の材料を混ぜ合わせたら、①のみかんの果肉を加え混ぜ、②の玉ネギと④の真鯛の切り身を加えマリネに
- ⑥寿司巻き昆布を広げその上に、フリルレタス、ニンジン、キュウリの順に並べ、⑤のマリネを均等に重ねる。昆布を手に取り手前から具材を巻きつける
- ⑦⑥を4等分に切り、皿に盛りつけたら完成

ヤマトタカハシ株式会社 福井県敦賀市坂下17-3-1 TEL.0770-20-1000