

新潟県立高等学校  
**最後の一滴レシピ集**  
 SAIGO NO ITTEKI **魚主**  
 魚番

新潟県立海洋高等学校の生物資源研究部の生徒が、地元能生川に遡上したサケを有効利用したいと考え開発製造しました。母なる川に戻り最期を迎えるサケの一生と、料理の隠し味として、調理の最後に利用することから、この商品名が生まれました。

新潟県立海洋高等学校 新潟県糸魚川市大字能生3040 TEL. 025-566-3155

**レシピ1** 白菜と豚肉の重ね蒸し

材料(2~3人分)

白菜	4分の1
豚肉(バラまたはロース)	300g
鷹の爪	少々
ゆずの皮	少々
水	70cc
最後の一滴	大さじ2杯

作り方  
 ①白菜の葉の間に豚肉を挟み、横方向に切って鍋に詰める。  
 ②水と最後の一滴を加えて鍋の蓋をして、弱火で加熱する。  
 ③鍋から湯気が出たら、さらに火を弱めて10分加熱する。  
 ④湯汁とともに皿に盛りつけ、鷹の爪とゆずの皮をふりかけて完成。

**レシピ2** ほうれん草入り和風ペペロンチーノ

材料(2~3人分)

スパゲッティ	300g
にんにく	2片
オリーブ油	大さじ3
ほうれん草	2束
ペペロンチーノ	150g
最後の一滴	大さじ1.5

作り方  
 ①スパゲッティをアルデンテに茹で、ザルに上げて水を切る。  
 ②フライパンにオリーブ油を入れてにんにくを炒める。  
 ③ペペロンチーノ、ほうれん草を続けてフライパンに入れ炒める。  
 ④さらに、スパゲッティを入れて最後の一滴で味をつけたら完成。

**レシピ3** お手軽!!和風スープ

材料(2~3人分)

市販の粉末昆布だし	2g
お湯	500cc
白髪ねぎ	少々
クルトシ	少々
最後の一滴	大さじ2杯

作り方  
 ①鍋でお湯を沸かし、昆布だしと最後の一滴を入れる。  
 ②マグカップ等に白髪ねぎとクルトシを入れ、これに①を注いで完成。

**レシピ4** さけの炊き込みご飯

材料(2~3人分)

お米	3合
しめじ	150g
サケの切り身	150g
細切りしょうが	20g
イクラ	80g
三つ葉	適量
最後の一滴	大さじ4杯

作り方  
 ①お米3合を研いでやや硬めに炊きあがるように水を加える。  
 ②①にしめじ、サケの切り身、細切りしょうが、最後の一滴を加えて炊く。  
 ③炊き上がったサケの切り身をほくほくしながら混ぜ、茶碗に盛りつけた後にイクラと三つ葉をのせて完成。

**レシピ5** パプリカ・アスパラ・イカの4色炒め

材料(2~3人分)

パプリカ(赤・黄)	各1個
アスパラガス	3本
スルメイカ(大)	1杯
塩	少々
粗挽きこしょう	少々
最後の一滴	大さじ1杯

作り方  
 ①パプリカを大きめの細長い三角形に切る。  
 ②アスパラガスを4cm程度に切る。  
 ③イカは胴の部分数をcm角に切りだし、表面に網目状に切れ目を入れておく。  
 ④フライパンにオリーブ油を入れ、アスパラガス、イカ、パプリカの順に入れて炒める。  
 ⑤塩と粗挽きこしょうで軽く味付けした後、最後の一滴を加えて10秒程度炒めて完成。

**レシピ6** 鮭の香りおにぎり

材料(2~3人分)

ご飯	2合
最後の一滴	大さじ2杯

作り方  
 ①炊きあがったご飯に最後の一滴をかけて混ぜ、好みの形に握る。  
 ②グリルで表面に焦げ色がつくまで焼いて完成。

**レシピ7** 最後の一滴ワインビネガーソース

材料(2~3人分)

ワインビネガー	大さじ1杯
みりん	大さじ1杯
レモン果汁	小さじ1杯
最後の一滴	大さじ2杯

作り方  
 材料を全て器に入れてよく混ぜて完成。  
 温野菜や豚しゃぶサラダ等との相性抜群。

**レシピ8** ちくわの磯辺揚げ

材料(2~3人分)

ちくわ(大)	4本
天ぷら粉	100g
青のり	適量
最後の一滴	大さじ1杯

作り方  
 ①市販天ぷら粉70gを水に溶き、これに青のりと最後の一滴を加えて衣をつくる。  
 ②ちくわに衣を付けて、きつね色になるまで揚げて完成。

**レシピ9** ほたてバター焼き

材料(1人分)

活ホタテ	1枚
バター	1片
最後の一滴	小さじ1杯

作り方  
 ①活ホタテの貝柱を殻から外し、殻ごとコンロにかけて弱火で6~7分焼く。  
 ②バター片を載せて最後の一滴を加え、さらに1分程度加熱を続けて完成。

**レシピ10** 最後の一滴マヨ

材料(2~3人分)

マヨネーズ	大さじ3杯
みりん	大さじ1杯
七味唐辛子	適量
最後の一滴	大さじ1杯

作り方  
 マヨネーズ、みりん及び最後の一滴を混ぜ、お好みで七味唐辛子をかけて完成。イカ一夜干し、温野菜、ポテトチップ等との相性抜群です。

**レシピ11** 秋サケたたきのカルパッチョ

材料(2~3人分)

秋サケたたき	200g
ミックスサラダ	150g
オリーブオイル	大さじ2杯
サラダビネガー	大さじ1杯
塩	少々
粗挽きこしょう	少々
ローズマリー	少々
最後の一滴	大さじ1杯

作り方  
 ①市販の秋サケたたきをスライスして皿に並べ、ミックスサラダを添える。  
 ※生食用サーモンをフライパンで表面だけ焼いても良い。  
 ②オリーブオイル、サラダビネガー、最後の一滴、塩、粗挽きこしょう、ローズマリー(ホール)をボールに入れて良くかき混ぜる。  
 ③②を①にかけて完成。

**レシピ12** ジャガイモのバター魚醤煮

材料(2~3人分)

じゃが芋	2個
エリンギ	3個
ペペロンチーノ	40~50g
鷹の爪	1個
ローリエ	1枚
バター	10g
水	400cc
最後の一滴	大さじ2杯

作り方  
 ①エリンギ、じゃが芋、ペペロンチーノは食べやすい大きさに切っておく。  
 ②鍋に水と最後の一滴、鷹の爪を入れて煮立てる。  
 ③②の鍋にじゃが芋、エリンギ、ペペロンチーノ、ローリエ、バターを加える。  
 ④中火で10分程度煮ながら煮汁を飛ばして完成。

**レシピ13** 豚軟骨のトロトロ煮

材料(2~3人分)

豚軟骨(スズク)	500g~600g
ファンタグレーブ(ローラでも可)	250cc
酒	大さじ2杯
みりん	大さじ2杯
はちみつ	大さじ1杯
水	200cc
イタリアンパセリ・トマト	適量
最後の一滴	大さじ3杯

作り方  
 ①鍋に肉を入れ、肉ががぶる程度の水を入れて煮立て、ザルにあげ軽く水で洗い臭みをとる。  
 ②鍋に肉を入れ、イタリアンパセリ、トマト、はちみつ以外の材料を入れ煮る。  
 ③煮立したら弱火にし、内蓋をして弱火で40分煮る。途中くくり返すと味が均等に入る。煮たら鍋をそのまま煮詰まで煮やす。  
 ④内蓋を外して再び火にかけ、はちみつを入れ中火で10分程度煮詰めて、照りがでたら出上がり。お好みでイタリアンパセリとトマトを添えて完成。

**レシピ14** 魚風味茶碗蒸し

材料(2~3人分)

水	300cc
卵	3個
かまぼこ	50g
さけ	50g
むきえび	4尾
まいたけ	40g
水	200cc
最後の一滴	大さじ2杯

作り方  
 ①水に最後の一滴を加え、溶き卵を入れて混ぜ合わせる。  
 ②かまぼこ、さけ、むきえび、まいたけを一口大に切る。  
 ③茶碗に①と②を入れて混ぜる。  
 ④蒸し器に入れて中火で10分間蒸し、三つ葉をのせて完成。

**レシピ15** 冷しゃぶサラダ エスニック風

材料(2~3人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用	200g
玉ねぎ	2個
きゅうり	2本
人参	3分の1本
ニンニク	1片(すりおろし)
ごま油	大さじ2杯
みりん	10g
小麦粉	適量
レモン汁	大さじ3杯
最後の一滴	大さじ3杯

作り方  
 ①玉ねぎ薄切り、きゅうり干切り、人参はピーラーでレモン汁の様に軽く水で洗い臭みをとる。  
 ②豚肉に小麦粉をまぶして70℃程のお湯に軽く湯がいて冷ます。  
 ③野菜と豚肉を彩り良く盛り付ける。  
 ④最後の一滴、レモン汁、ごま油、ニンニクすりおろし、生薑みじん切りを混ぜ合わせ、盛り付けた野菜にかけて完成。

**レシピ16** 茄子のみぞれ煮

材料(2~3人分)

茄子	2個
大根	100g
水	200cc
油	適量
最後の一滴	大さじ2杯

作り方  
 ①茄子は半分は切って、油で素揚げする。  
 ②大根はすり下ろしておく。  
 ③水に最後の一滴を入れ、茄子とすり下ろした大根を加えて煮立たせて完成。

**レシピ17** あんかけふろふき大根

材料(2~3人分)

大根	1/3本
人参	1/3本
まいたけ	1個
片栗粉	適量
水	1ℓ
みりん	大さじ1杯
最後の一滴	大さじ3杯

作り方  
 ①大根の皮をむき、面取りしておく。  
 ②水に最後の一滴大さじ3杯を入れ、これに大根を入れて火が通るまで煮る。  
 ③煮汁200cc別の鍋に移し、これに最後の一滴を入れて人参とまいたけを加えて煮て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。  
 ④盛り付けた②に③をかけて完成。

**レシピ18** 揚げだし豆腐

材料(2~3人分)

木綿豆腐	1丁
桜エビ	少量
片栗粉	少量
長ねぎ	少量
油	適量
みりん	大さじ1杯
水	200cc
最後の一滴	大さじ2杯

作り方  
 ①木綿豆腐に片栗粉と桜エビを付けて油で揚げる。  
 ②水に、最後の一滴、みりん、小口切りにした長ねぎを加えて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
 ③盛り付けた①に②をかけて完成。

**レシピ19** マイルド唐揚げ

材料(2~3人分)

鶏もも肉	1枚
酒	大さじ1杯
みりん	大さじ1杯
片栗粉	適量
最後の一滴	大さじ2杯

作り方  
 ①鶏肉を一口大に切っておく。  
 ②最後の一滴、酒、みりんを加え、これに一口大に切った鶏肉を入れてもみ、約8分間煮る。  
 ③②に片栗粉を付け、表面がきつね色になるまで揚げて完成。

**レシピ20** 真鱈の白子煮

材料(2~3人分)

真鱈白子	200g
水	200cc
酒	大さじ1杯
みりん	大さじ1杯
最後の一滴	大さじ2杯
ゆずの皮	少量

作り方  
 ①白子は、塩水で洗ってザルにあげて熱湯をかけておく。  
 ②水に最後の一滴、酒、みりんを加え、これに①を入れて煮汁が少し残る程度まで煮立たせる。  
 ③盛り付けた②に細かく切ったゆずの皮をのせて完成。