

NUMAZU RECIPE BOOK

ふるさとから届く、まいにちのごちそう。

NUMAZU / SHIZUOKA

6つの返礼品
×
簡単＆本格の12レシピ

ふるさと納税の品で、
日々の食卓にちょっといい時間を。



表紙・裏表紙のイラストについて

【制作者】 沼津ふるさと応援隊 mokoさん

沼津市在住のイラストレーター。

看護師として働きながら、「美味しいもの」をテーマに繊細なタッチのイラストをSNSで発信。

「沼津ふるさと応援隊」の隊員として、沼津の魅力ある特産品などを全国にPRしている。



富士山のふもと、 海と山に抱かれたまち・沼津。



-  東京駅から約70分
JR東海道新幹線 + 在来線を利用
-  新大阪駅から約2時間20分
JR東海道・山陽新幹線 + 在来線を利用
-  名古屋駅から約2時間
JR東海道新幹線 + 在来線を利用

伊豆半島の玄関口として、古くから多くの人や物が行き交い、地域の文化や産業の中心として賑わいを見せてきました。

目の前に広がる駿河湾の海、千本松原の緑、ゆったりと流れる狩野川。あたたかな気候が育くむ豊かな自然の中で、新鮮な海の幸や、お茶やみかんといった農作物が育まれています。

沼津市ふるさと納税では、地元の名品の数々を返礼品としてご用意しています。

この冊子では、沼津市自慢の返礼品6品と、その味をもっと楽しむためのレシピをご紹介します。



目次

- 沼津市のご紹介 P.2-3
- あじの干物 P.4-5
- ほっけの干物 P.6-7
- 金目鯛の煮付け P.8-9
- うなぎの蒲焼 P.10-11
- 沼津のお茶 P.12-13
- 沼津のみかん P.14-15

*各ページに、返礼品の魅力とアレンジレシピを掲載しています。

Check!



動画でアレンジレシピを
チェック！





item 01 あじの干物



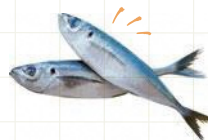
生産量トップクラス 干物のまち・沼津

静岡県はあじの干物の生産量日本一。その中でも有数の干物のまちが沼津です。毎朝沼津港に運び込まれる新鮮なあじは、長年培われた伝統の技術で美味しい干物に仕上がります。

あじの旬は春から夏ですが、干物にすると一年を通しておいしく味わえます。皮はパリッと香ばしく、身はしっとりやわらか。ごはんのお供としてはもちろん、南蛮漬けやパスタ、混ぜごはんの具など、和洋問わずさまざまな料理にアレンジできる万能な一品です。

材料(2人分)

・あじの干物	1枚	トッピング(お好みで)
・みょうが(みじん切り)	1本	・白いりごま
・長ねぎ(みじん切り)	1/3本	・小口ねぎ
・大葉(みじん切り)	2枚	
・合わせみそ	大さじ1と1/2杯	
・しょうが(すりおろし)	小さじ1/2杯	
・砂糖	小さじ1/2杯	
・しょうゆ	小さじ1/2杯	



作り方

- ① アルミホイルを敷いた天板に干物を皮目下で並べ、トースター(200℃)で10～12分焼く。取り出してほぐす。
- ② まな板に干物と残りの材料をのせ、包丁でたたく。
- ③ 器に盛り、小口ねぎと白いりごまをのせる。
- ④ 食べ方提案
・海苔に巻いておつまみに
・ごはんのにせ、だしを注いでお茶漬けに

調理時間
20分



おつまみにも!お茶漬けにも!
干物なめろう

Point!

③の工程で干物の身を下に戻し入れて米を炊くと、さらにあじの旨みを感じられる仕上がりになります。

調理時間
40分



おもてなしにも使える!
あじの干物パエリア

材料(3～4人分)

・あじの干物	1枚	トッピング(お好みで)
・玉ねぎ(みじん切り)	1/2個	・みつば
・にんにく(みじん切り)	1片	・ミニトマト(半分に切る)
・無洗米	2合	・ブラックオリーブ(輪切り)
・サフラン	ひとつまみ	・レモン
・水	500cc	
・だしの素	小さじ1杯	
・オリーブオイル	大さじ1杯	

下ごしらえ

- ・サフランは水500ccに20分ほどつけおく。
- ・ミニトマトは半分に、ブラックオリーブは輪切りにする。

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、干物を皮目下で焼く。裏返して計約6分焼き、取り出す。
- ② 同じフライパンでにんにくと玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら米を加えて軽く炒め、サフランを浸した水とだしの素を加える。強火にして沸騰させる。沸騰後に弱火にし、干物を身を上にのせて戻し、ふたをして15～20分炊く。
- ④ ふたを取り、水分を飛ばすように1分加熱。ミニトマト、みつば、ブラックオリーブ、レモンをのせる。



item
02

ほっけの干物

肉厚&ジューシー、沼津港の干物の王様

駿河湾に面した沼津港には、毎朝、新鮮な魚が運び込まれます。100年以上受け継がれてきた伝統の技を持つ職人が、魚を一枚一枚開き、塩と漬け汁で下味を施したのち、丁寧に仕上げています。ほっけは脂のりがよく、焼けば皮は香ばしく、身はふっくらジューシー。

寒い時期には、脂がのり、特に美味。焼くだけでごはんが進むおかわりに、酒の肴にと幅広く活躍します。炊き込みごはんやおにぎりなど、アレンジもおすすすめです。

材料(2人分)

- ・ほっけの干物……………1枚
- ・ネギ味噌ダレ
- ・小口ねぎ……………適量
- ・長ねぎ……………1/3本
- ・合わせみそ……………大さじ2杯
- ・砂糖……………大さじ1と1/2杯
- ・みりん……………大さじ1杯

下ごしらえ

- ・ほっけの干物は冷蔵庫で4時間ほど解凍する。

作り方

- ① アルミホイルを敷いた天板に、解凍したほっけを皮目を下にしてのせる。
- ② ネギ味噌ダレの材料をボウルで混ぜる。
- ③ ほっけにタレを塗る。
- ④ トースター(200℃)で15～20分焼き、小口ねぎを散らす。



Point!

玉ねぎの辛味が気になる場合は、①の薄切りにしたあと、レンジ600Wで30～40秒ほど加熱してください。

調理時間
30分

※ 冷蔵庫で漬け込む時間は含みません

材料(4人分)

- ・ほっけの干物……………1枚
- ・南蛮酢
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・穀物酢……………大さじ2杯
- ・ピーマン……………1個
- ・みりん……………大さじ2杯
- ・にんじん……………1/3本
- ・砂糖……………大さじ1杯
- ・片栗粉……………適量
- ・しょうゆ……………大さじ2杯
- ・サラダ油……………適量
- ・水……………100cc
- ・輪切り唐辛子……………少々
- ・だしの素……………小さじ1/2杯

下ごしらえ

- ・ほっけの干物は冷蔵庫で4時間ほど解凍する。
- ・頭を切り落とし、骨を取り除く。

作り方

- ① にんじん・ピーマンは千切り、玉ねぎは薄切りにして容器に入れる。
- ② 鍋で南蛮酢の材料をひと煮立ちさせ、火を止めて①にかける。
- ③ ほっけをひと口大に切り、片栗粉をまぶして180℃の揚げ油で3～4分揚げる。
- ④ ほっけを②の野菜に加えて漬け込み、冷蔵庫で1～2時間ほど置いて味をなじませる。

Point!

お好みで豆板醤などを加えてピリ辛にしたり、チーズをのせるのもおすすめです。

ぬって焼くだけ!

ほっけのねぎみそ焼き

作り置きにもおすすめ◎

ほっけの南蛮漬け



item
03
金目鯛の煮付け

駿河湾の宝石『金目鯛』をまるごと煮付けに

深海に生息する金目鯛は、戸田漁港をはじめとした駿河湾の漁場で水揚げされる高級魚。特に冬場は脂がのって美味。そんな金目鯛を一尾まるごと、甘辛いタレでふっくらと煮付けました。

真空パックで届くので、湯せんするだけで料亭のような上品な一皿が完成します。ごはんのにのせて丼にするのはもちろん、ほぐしてちらし寿司にしたり、お酒と一緒に楽しむのもおすすめです。

材料(2人分)

- | | | | |
|----------|----------------|-------|----|
| ・金目鯛の煮付け | 1尾 | トッピング | |
| ・溶き卵 | 3個分 | ・小口ねぎ | 適量 |
| ・長ねぎ | 1/2本 | | |
| ・水 | 120cc | | |
| ・だしの素 | 小さじ1/2杯 | | |
| ・ごはん | お茶碗2杯分(400g程度) | | |

下ごしらえ

- ・金目鯛の煮付けを解凍しておく。
- ・長ねぎは斜め薄切りにする。



作り方

- ① フライパンに金目鯛の煮付け、水、だしの素を入れて中火にかけ、沸騰したら身をほぐしつつ骨を取る。
- ② 長ねぎを加え、1分ほど煮る。
- ③ 溶き卵を加え、ふたをして好みの半熟加減まで加熱する。
- ④ ごはん(お茶碗1杯分)を丼に盛り、③をのせる。
小口ねぎを散らして完成。

調理時間
15分



ふわとろ卵で金目鯛をとじる贅沢 金目鯛の卵とじ丼

調理時間
40分



コロッケ革命! 金目鯛コロッケ

材料(3~4人分)

- | | | | |
|-------------|------|------|-----|
| ・金目鯛の煮付け | 1尾 | 衣 | |
| ・じゃがいも | 2個 | ・溶き卵 | 1個分 |
| ・長ねぎ(みじん切り) | 1/3本 | ・小麦粉 | 適量 |
| ・バター | 10g | ・パン粉 | 適量 |
| ・サラダ油 | 適量 | | |

下ごしらえ

- ・金目鯛の煮付けを解凍し、レンジで温めておく。

作り方

- ① 金目鯛の煮付けの身をほぐしながら骨を取り除く。
- ② じゃがいもは皮をむき、4等分に切って耐熱ボウルに入れる。
ラップをかけ、レンジ(600W)で5分加熱する。
- ③ じゃがいもをマッシャーで潰し、①の金目鯛、長ねぎ、バターを加えて混ぜ合わせる。熱が取れたら6等分に分け、小判型にまとめる。
- ④ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃の揚げ油で3~5分、きつね色になるまで揚げる。



item 04 うなぎの蒲焼

香ばしい香りに食欲そそられる、 沼津のうなぎの蒲焼

富士山の伏流水を使用した臭みのない鰻は、沼津の特産品のひとつ。丁寧に蒸したうなぎを香ばしく焼き上げ、こだわりの甘辛いタレで仕上げた蒲焼は、ごはんとの相性抜群。

夏から秋にかけて脂がのり、旬を迎えるうなぎは、うな丼やひつまぶし風、卵とじなど、アレンジも自由自在。手軽に贅沢感を楽しめる一品として、返礼品でも人気の高い逸品です。

材料(2人分)

・うなぎ……………1尾	錦糸卵	・山椒 …… 少々
・ごはん… お茶碗2杯分 (400g程度)	・卵 …… 2個	・刻み海苔
・うなぎのタレ……………1袋	・塩 …… 少々	
・山椒……………1袋	・砂糖 …… 小さじ1杯	

下ごしらえ

- ・蒸籠は水にくぐらせておく。
- ・うなぎは解凍しておく。



作り方

- 1 うなぎはひと口大に切る。
- 2 錦糸卵を作る。卵に塩・砂糖を混ぜ、ラップを敷いたお皿に流す。レンジ(600W)で1分20秒～1分50秒加熱し、粗熱が取れたら折りたたみ、細切りにする。
- 3 ごはんに山椒を混ぜ、クッキングシートを敷いた蒸籠に詰める。錦糸卵、うなぎをのせ、たれをかける。
- 4 湯を沸かした鍋に蒸籠をのせ、20～25分蒸す。
- 5 山椒、刻み海苔をトッピングする

調理時間
30分

※ 冷蔵庫で冷やす時間は含みません



特別な日やおもてなしに！ うなぎのモザイク寿司

調理時間
20分

※ 蒸籠で蒸す時間は含みません



おうちが料亭になった日 うなぎの蒸籠蒸し

材料(2人分)

・うなぎ……………1尾	炒り卵	トッピング
酢飯	・卵……………3個	・しば漬け……………適量
・ごはん… お茶碗3杯分 (600g程度)	・砂糖……………小さじ2杯	・ラディッシュ……………適量
・酢……………70cc	・塩……………ひとつまみ	・たくあん……………適量
・砂糖……………大さじ2杯	・サラダ油……………小さじ1杯	・大葉……………適量
・塩……………小さじ1杯	・きゅうり……………1/2本	・桜でんぶ……………適量
・白いうごま……………大さじ1杯		

下ごしらえ

- ・うなぎは解凍し、表記に従って温める。
- ・きゅうりはピーラーで薄切りにする。

作り方

- 1 うなぎは4等分に切る。
- 2 ボウルで酢飯の材料を混ぜる。
- 3 炒り卵を作る。卵、砂糖、塩を混ぜ、油をひいたフライパンで弱火加熱し、菜箸4本でかき混ぜながら火を通す。
- 4 15cm角の容器にラップを敷き、きゅうり、うなぎ、炒り卵、酢飯の順に詰める。ラップをかけて手で押さえ、冷蔵庫で30分冷やす。
- 5 包丁を濡れぶきんでふきつつ9等分に切る。並べ直し、しば漬け、ラディッシュ、たくあん、大葉などをのせる。



item 05 沼津のお茶

豊潤な香り、駿河の自然が育てた一杯

富士山の南、愛鷹山の麓に広がる茶畑。新茶の季節には、みずみずしい緑の茶畑と、雪を頂いた富士山とのコントラストがとても美しく映えます。沼津のお茶は、こうした自然が育んだ豊かな旨味と香りが特徴です。

煎茶はすっきりと清々しく、深蒸し茶はまろやかで濃厚な味わい。江戸時代から続くお茶どころ、静岡の中でも、沼津ならではの味を堪能できます。季節や気分に合わせて飲み分けられるのも魅力です。

材料(4人分)

・沼津茶(茶葉).....	15g	・つぶあん.....	60g
・お湯(70℃程度).....	500cc	・金粉.....	適量
・水.....	100cc		
・粉寒天.....	3g		
・砂糖.....	30g		



作り方

- ① 沼津茶にお湯を注ぎ、1分蒸らしてザルでこす。
- ② 鍋に粉寒天と水を入れて火にかけ、沸騰後弱火で2分煮溶かす。砂糖と①を加え混ぜる。
- ③ 容器に4等分して流し入れる。
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で30分冷やし固め、つぶあん和金粉をのせる。

調理時間
30分



ひと口目から感動！ 茶葉衣のとり天

調理時間
20分

※ 冷蔵庫で冷やし固める時間は含みません

Point!
寒天はしっかりと溶かしてください。

簡単絶品!ヘルシーでうれしい 沼津茶寒天

材料(2人分)

・鶏むね肉.....	1枚	沼津茶塩	
下味		・沼津茶.....	1g
・白だし(10倍濃縮).....	小さじ2杯	(ミルサーで攪拌したもの)	
・しょうが(すりおろし).....	小さじ1杯	・塩.....	2g
・沼津茶(茶葉).....	4g		
衣			
・薄力粉.....	40g		
・片栗粉.....	10g		
・沼津茶(抽出して冷やしたもの).....	60cc		
・マヨネーズ.....	20g		
・サラダ油.....	適量		

作り方

- ① 鶏むね肉は脂と筋を取り除き、ひと口大のそぎ切りにする。白だし、しょうが、茶葉を揉み込み、10分置いて下味をつける。
- ② 衣を作る。薄力粉、片栗粉、マヨネーズをボウルに入れ、沼津茶を少しずつ加えながら滑らかに混ぜる。
- ③ 鶏肉を衣にくぐらせ、180℃の揚げ油で4～5分揚げる。
- ④ 攪拌した沼津茶の茶葉と塩を混ぜ、沼津茶塩を作る。
- ⑤ 揚げたとり天に沼津茶塩を添える。



item
06
沼津のみかん

海風と太陽が育む、甘酸っぱい宝石

沼津市西浦や内浦地区の急峻な山の斜面で育つみかんは、太陽の光をたっぷり浴び、潮風と海霧に包まれて育ちます。この風土が育む実は、甘みと酸味のバランスが絶妙。収穫は9月～1月ごろで、寒さが深まるほどに糖度が高まり、より濃厚な味わいに。

箱いっぱいに届くので、家族や友人と分け合って、季節の恵みをたっぷりと楽しめる冬の人気返礼品です。

材料(4人分)

- ・みかん……………2個
- ・プレーンヨーグルト……………800g
- ・はちみつ……………大さじ2杯



作り方

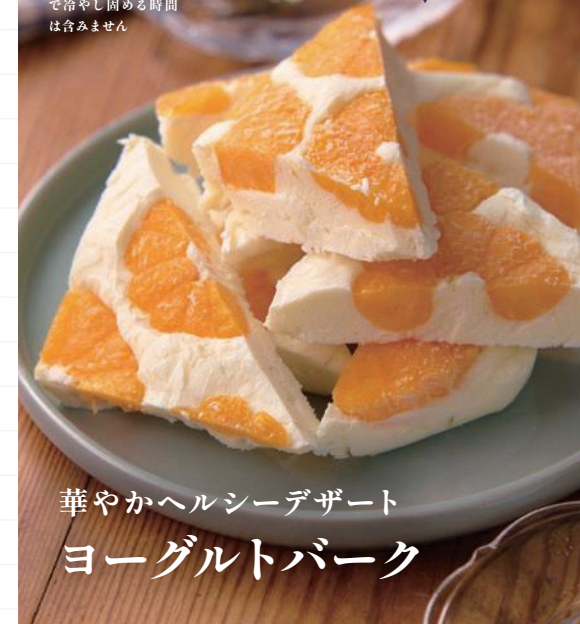
- ① ボウルの上にクッキングペーパーを敷いたザルをのせ、ヨーグルトを入れる。重しをのせて冷蔵庫に入れ、半量になるまでしっかりと水切りする。
- ② 水切りヨーグルトにはちみつを加えてよく混ぜ、クッキングシートを敷いた型に流し入れる。
- ③ みかんを3等分の輪切りにし、皮をむいて②の上に並べる。
冷凍庫で3～4時間ほどしっかりと冷やし固める。
- ④ 固まったらお好みの大きさに切り分けて完成。

調理時間
10分

※水切り時間、冷凍庫で冷やし固める時間は含みません

Point!

ヨーグルトは半量になるまでしっかりと水切りするのがポイント。
濃厚でクリーミーな食感になります。



華やかヘルシーデザート
ヨーグルトバーク

調理時間
40分



万能ソース完成！
塩みかんソースの
ポークソテー

材料(2人分)

みかんソース	調味料
・みかん……………2個	・酒……………大さじ1杯
・塩……………小さじ1/2杯	・はちみつ……………大さじ1杯
・豚ロース肉(とんかつ用)…2枚	・しょうゆ……………大さじ1と1/2杯
・塩麴……………小さじ1杯	・レモン果汁……………小さじ2杯
・玉ねぎ(すりおろし)……1/2個	・にんにく(すりおろし)……小さじ1杯

作り方

- ① みかんのヘタを取り、6等分にして塩と共にフードプロセッサーに入れ、果実感が残る程度に攪拌。
- ② 豚肉の脂と肉の間に切り込みを入れて筋切りし、包丁の背で叩く。
塩麴とすりおろし玉ねぎを揉み込み、20分漬ける。
- ③ フライパンに油を熱し、中火で豚肉を両面焼く。
(すりおろし玉ねぎは残す)
- ④ ③のフライパンに残りのすりおろし玉ねぎと調味料を加え、軽く煮詰める。
- ⑤ 器に盛り付け、みかんソースをかける。

日々の食卓に、ちょっとした「ふるさと」を。

ぬまづ自慢の逸品をより多くみなさまに知っていただき、

これからも、楽しんでいただけるよう、

ふるさと納税の返礼品を活用したレシピを制作いたしました。

「沼津市をもっと知りたい、応援したい」と思っただけだと嬉しいです。

