

乗組員の元気の源

おいしい船メシ大集合！



漁業取締船では毎日3度の食事が提供されます。限られた食材から変化に富んだメニューが登場するため、乗組員が楽しみにしている時間です。



私たちが
食べている

船

メ

シ



見てください

全国の漁業取締船で提供されている料理の中から人気メニューを公開します。ご当地料理や行事食、ラーメンやカレーなどバラエティに富んでいます。



Funa meshi MENU



話題のご当地料理

エスカロップ／司厨長の地元、根室のご当地料理で、バターライスにポークカツをのせてデミグラスソースをかけたもの。バターライスにはタケノコが入っています。【照洋丸】



食品ロスに配慮

塩ラーメン、鮭しらすチャーハン、春巻き／塩ラーメンは、じっくり煮込んだ鶏ガラスープのほか調理で出る鶏の脂身や鶏むね肉、野菜の切れ端などを加えて作っています。【白萩丸】



行事食をリフレッシュ！

ちらし寿司、ニジマスの甘露煮、ほうれんそうのおひたし、アサリのすまし汁／ちらし寿司には、食事で四季や行事を感じてほしいという司厨長の想いが込められています。【鳳翔丸】



人気の具沢山カレー

鶏骨付きモモのスープカレー風煮込み、大根サラダ、サフランライス／スープカレーのスパイシーな香りとカレーのトロみを備えたオリジナルメニューです。【白竜丸】



漁業取締船「鳳翔丸」 調理の現場をレポート



船内での調理にはどんな工夫や苦労があるのでしょうか。現場で奮闘する司厨員から、漁業取締船ならではの調理事情を聞きました。

電力を使う さまざまな調理機器

「船では火が使えず、熱源はすべて電力です。煮込みや炒めものができる電熱ヒーターとIHヒーターのほか、オーブンや揚げ物を作るフライヤーもあるので、多彩なメニューを提供しています」



包丁の収納庫は 厳重に管理

「凶器にもなる包丁を収納する場所には、通常、鍵がかかっています。調理が始まる時に鍵を開け、終わると包丁を片付けて鍵をします。ちなみにスタッフは専用仕様の包丁を使っています」

メニューに合わせた 食材を大量調達

「航海中の30人以上の料理を提供するため出航時、保管庫は満杯になっています。ここのほかに冷凍庫、冷蔵庫もあります。貴重な食材をしっかり使い切るようメニューを考えています」



話を伺ったのは 司厨員 福田ゆかりさん

調理師専門学校で調理師免許を取得。卒業後、2019年より現職。
司厨長ともう1人の司厨員とともに準備や調理等に携わる。

人気の船メシレシピ

乗組員たちが楽しみにしているとあって、揺れる船内でも司厨員は毎日美味しい料理を懸命に作っています。その中から3品のレシピを紹介します。



豚肩ロース肉 味噌漬け網焼き

スパゲティサラダ、
カレースープ



豚肩ロース肉 味噌漬け網焼き

材料（3人分）

豚肩ロース肉…3枚（1枚約170グラム）

◆漬けだれ

味噌…100グラム

みりん…大さじ4

出汁用昆布…1枚

焼肉のたれ…大さじ1

豆板醤…小さじ2

酒…大さじ1

作り方

1. 漬けだれの材料を合わせて、豚肩ロース肉を30分以上漬け込む。
2. 1の肉を取り出し、網の上で焦げ目をつけながら7割ほど焼く。
3. 160度に熱したオーブンに5、6分ほど入れて、中まで火を通す。



タコライス 温泉卵のせ

新鮮野菜とフライド
オニオンのサラダ、
コーンスープ



白鷺丸

タコライス 温泉卵のせ

材料（2人分）

豚ひき肉…200グラム
にんにく…1片
たまねぎ…2分の1個
サラダ油…適量

ごはん…80グラム
レタス…3枚
温泉卵…2個
トマト…1個
細切りチーズ…適宜

◆ソース

ケチャップ…大さじ2
中濃ソース
…大さじ2分の1
チリパウダー
…大さじ2分の1
クミン…小さじ1



作り方

1. フライパンにサラダ油と刻んだにんにくを入れて加熱し、香りが出たらみじん切りにしたたまねぎを入れ、豚ひき肉を加えて炒める。
2. 豚ひき肉の色が変わったらソースの材料を加えて、中火で水分が飛ぶまで煮詰める。
3. 器にごはんを盛り、細切りにしたレタスと2、温泉卵をのせ、トマトと細切りチーズを散らす。

鶏天冷やしカレー
ぶっかけうどん
明太高菜めし



白鷗丸

鶏天冷やしカレーぶっかけうどん

材料（3人分）

鶏もも肉…1枚
塩・こしょう…適量
白だし…適量
酒…適量
天ぷら粉…適量
揚げ油…適量

冷凍うどん…3玉
青ねぎ…12グラム
しょうが…12グラム

◆かけ汁

出汁…400ミリリットル
濃口醤油…75ミリリットル
みりん…90ミリリットル
カレールー…11グラム
砂糖…4グラム
ガラムマサラ…適宜
オールスパイス…適宜



作り方

1. 鶏もも肉を6等分にして塩、こしょうを振り、白だしと酒で下味をつけ、天ぷら粉をからめて揚げる。
2. かけ汁の出汁を沸騰させて残りの調味料を加え、冷やした後ザルで漉す。
3. 冷凍うどんを茹で、冷水で締め、器に盛り、小口切りにした青ねぎとすりおろしたしょうがをのせ、2を注ぐ。

一般公開イベント開催

漁業取締船「照洋丸（しょうようまる）」は、2025年11月8日（土）に晴海ふ頭H3バース（晴海ふ頭公園「TOKYO」モニュメント奥）にて一般公開を実施します。「照洋丸」の船上、機関室や食堂など、日頃なかなか見ることのできない施設や取締機器等の公開、さらに漁業取締業務等の紹介を行います。詳細は水産庁ウェブサイト順次掲載予定です。



水産庁ウェブサイト <https://www.jfa.maff.go.jp/j/kanri/torishimari/torishimari2.html>

今週のまとめ

ハードな任務に就く乗務員たちにとって、毎日の食事は健康を維持するためにとっても大切なもの。司厨員たちは食材のムダを減らしながら栄養バランスのいいメニューを提供して、漁業取締業務を支えています。