

第11回 『わが町自慢の風土フードコンテスト』入賞作品

私たちのまち・尾道は、海の幸山の幸に恵まれ、食の恵み豊かな土地柄です。

今回のコンテストでは、尾道特産の食材を使った“ベジボウル”のレシピを募集し、小学生から一般まで計162点の応募がありました。

審査にあたって重視した点は、① 尾道特産の食材を使っていること、② 手軽に作れること、③ 一つのボウル（丼）で栄養バランスが取れた一品になっていること、④ おいしさが伝わる盛り付けになっていること です。

審査には、尾道市保健推進員協議会会長、尾道市健康推進課栄養士、尾道公衆衛生推進協議会職員（調理師含む）があたりました。入賞作品レシピをご紹介しますので、ぜひご家庭でもお試しください。

ベジボウルとは

ワンボウルの食事スタイルで、サラダとごはんを一緒に一つのボウルに盛り付けた新感覚のサラダ丼です。ごはんの一部またはすべてを豆や雑穀、野菜に置き換えるとヘルシーに、たんぱく質食材ものせるとワンボウルで栄養バランスの取れた一品になります。

健康おのみち21のおのみちいず



◇ グランプリ

尾道ベジボウル～オレンジソースを添えて～ （尾道商業高校1年 濱中 千里 さん）

材 料（1人分）	分 量	作 り 方
白飯	170g	① 白飯を丼に入れ、食べやすい大きさにちぎったレタスをのせる。 ② 卵は丸く形を整えて焼く。ミニトマトは半分に、レモンとネーブルオレンジはいちょう切りにする。 ③ タイは適当な大きさに切り分け、小麦粉・卵・パン粉の順につけて揚げる。 ④ ①の上に②の卵、さらに③のタイをのせ、まわりにミニトマト・レモン・ネーブルオレンジを並べる。 ⑤ オレンジジュースとはちみつを鍋に入れて弱火で加熱し、煮立ったら一旦火を止め、水溶き片栗粉を少しずつ入れてとろみをつけて、オレンジソースを作る。 ⑥ オレンジソースをまんべんなくかけて、完成。
レタス	3枚	
卵	2個	
トマト	2個半	
レモン	1/6個	
ネーブルオレンジ	1/6個	
タイ（刺身用）	200g	
片栗粉	少々	
水	少々	
はちみつ	少々	
オレンジジュース	100cc	
小麦粉	適量	
パン粉	適量	

【審査コメント】

（特産食材：トマト、レモン、ネーブルオレンジ、鯛）

尾道の柑橘類の彩りと風味を生かしたレシピです。刺身用のタイをフライにしたことで、若い方や魚が苦手な方も食べやすくなっています。柑橘類が旬を迎える時期には、オレンジジュースを生果汁に置き換えても美味しそうです。



◇ 準グランプリ

夏のカルパッチョ丼 by 尾道 Love (尾道商業高校1年 亀田 志穂 さん)

材 料 (2~3人分)	分 量	作 り 方
鯛 タコ レモン ミニトマト ネギ ソウメンウリ ★ オリーブオイル レモン汁 しょうゆ にんにく ごはん	1匹 100g 1/2個 4個 5g 1/2個 大さじ2 小さじ1 小さじ1 お好みの量 330g	① 鯛を3枚おろしにする。 ② 鯛とタコは一口サイズに切る。レモンは輪切り、ミニトマトは半分に切る(好みの形・大きさでよい)。ネギは小口切りにしておく。 ③ ソウメンウリは3cm幅の輪切りにし、スプーンで種とワタを取り除く。鍋にソウメンウリがつかるくらいの湯を沸騰させ、ウリを入れたら中火で20分ほどゆでる。ほぐれたら冷水にとって冷まし、皮をむいてから、手で細くほぐす。 ④ ★の材料を混ぜ合わせてソースを作る。 ⑤ すべての材料をごはんに上に盛り付け、ソースをかけたら完成。



【審査コメント】 (特産食材：鯛、タコ、レモン、ネギ)

鯛・タコ・レモンと、尾道の特産品が一目でわかるさわやかな一品です。ソウメンウリの鮮やかな黄色と星形に切ったレモンも盛り付けのアクセントになっています。

◇ 佳 作

尾道スパイシーボウル (穴吹調理製菓専門学校1年 西津 優希 さん)

材 料 (1人分)	分 量	作 り 方
豆腐 サラダビーンズ 米 ターメリックパウダー レモン汁 ナス オクラ ミニトマト 卵 鶏ひき肉 タコ 玉ねぎ レタス A カレールウ(好みの味) ケチャップ 水	100g 20g 1/4合 小さじ1/3 小さじ1/2 30g 1本 2個 1個 60g 40g 1/8個 適量 1/4かけ 大さじ1/2 25cc	① 研いだ米、水45cc、ターメリックパウダー、レモン汁を炊飯器に入れて、炊く。 ② ナスは輪切りにし、オクラ・ミニトマトと一緒に揚げ焼きにする。 ③ 沸騰した湯に、火を止めてから卵を入れ、10分放置して温泉卵をつくる。 ④ フライパンに油をひき、みじん切りにした玉ねぎを弱火で炒める。 ⑤ 食べやすい大きさに切ったタコと鶏ひき肉を④に加え、さらに炒める。Aを加えて5分ほど煮込む。 ⑥ ①のご飯を、レモンの形になるよう整えて器に盛る。サラダビーンズと食べやすい大きさに切った豆腐も盛りつける。 ⑦ ⑤を⑥の上にかけて、③の温泉卵をのせる。レタスと②の野菜を彩りよく盛り付けて、完成。

【審査コメント】 (特産食材：タコ、レモン、ナス)

レモンをイメージしたターメリックライスの盛り付けが印象的。野菜や豆類などの味付けを控え、カレーソースのうまみを味わうことで減塩にもなっています。手軽に作ることができ、幅広い年代に受け入れられるメニューです。

◇ 佳 作

チヌと夏野菜のサラダ丼 (尾道商業高校1年 小林 咲嬉 さん)

材 料 (1人分)	分 量	作 り 方
チヌ (刺身用)	100g	① アスパラガスは4cmくらいの長さに切り、オリーブオイルで炒める。 ② チヌは適当な大きさに切り、オリーブオイルで焼く。 ③ トマトは皮を湯むきし、さいの目に切る。 ④ レモンは、皮をおろし金ですりおろし、果汁を絞っておく。 ⑤ 梨は皮をむき、芯を取ってすりおろす。 ⑥ ④の果汁と⑤をジューサーにかけ、塩・こしょうで味を調える。 ⑦ 炊きあがったごはんにしし酢を加えて酢飯にする。 ⑧ 丼に酢飯を入れ、チヌ・アスパラガス・トマトを盛り付ける。⑥のドレッシングを適量かける。 ⑨ 最後におろしたレモンの皮(④)のせて、完成。
アスパラガス	100g	
トマト	1/2 個	
しし酢	大さじ2	
オリーブオイル	大さじ1	
ごはん	200g	
梨	1 個	
レモン (小)	3 個	
塩	適量	
こしょう	適量	



【審査コメント】

(特産食材：チヌ、アスパラガス、トマト、レモン)

尾道の特産食材だけをふんだんに使い、夏らしくさっぱりとした味付けになっています。梨とレモン果汁でつくるドレッシングのアイデアが注目されました。

◇ 佳 作

尾道特産旬のいちじく、トマトのさっぱりベジボウル (尾道東高校2年 秋山 陽香 さん)

材 料 (1人分)	分 量	作 り 方
鶏もも肉	100g	① 食べやすい大きさに切った鶏もも肉をボウルに入れ、★の材料を加え混ぜて30分置く。 ② ●の材料を切る。(アボカド…スライス、プチトマト…くし形切り、サニーレタス…小さくちぎる、クリームチーズ…角切り) ③ ①の調味液に火を通す。 ④ 下味をつけた鶏もも肉はサラダ油で炒める。 ⑤ 器に雑穀米とミックスビーンズを入れてから、③をかける。(少し残しておく)
★		
プレーンヨーグルト	75g	
カレーパウダー	小さじ1	
ケチャップ	大さじ1	
すりおろししょうが	小さじ1/3	
すりおろしにんにく	小さじ1/3	
黒こしょう	適量	
はちみつ	小さじ1	

●		
アボカド	15g	⑥ ④の鶏もも肉と②の材料も盛り付ける。最後に⑤で残しておいたソースをかけて完成。
プチトマト	16g	
サニーレタス	1枚	
クリームチーズ	15g	
いちじく	30g	
ミックスビーンズ	10g	
雑穀米ごはん	120g	



【審査コメント】 (特産食材：いちじく)

尾道で生産されているいちじくは、濃い甘みが特徴の蓬萊柿という品種です。ソースをカレー風味にする

ことで、いちじくの甘みが浮かないように工夫されています。雑穀米や豆類、乳製品も含まれ、栄養面のバランスもとれています。

◇ 特別賞

尾道を食べ尽くす！！ (尾道商業高校1年 上利 響 さん)

材 料 (1人分)	分 量	作 り 方
ごはん	200g	① ごはんに刻んだ大葉とゴマを混ぜたものをざるに入れ、ボウル型に形を整えてから、油で揚げる。 (180℃で10分位) ② キュウリ、パパイヤ、人参をスパイラルカッターで切り(薄いらせん状になる)、しばらく水にさらす。 ③ 砂ずりはフライパンで炒める(塩コショウやにんにく醤油で味付け)。 ④ 鯛はオーブントースターで焼き(250℃で10分)、身を手でほぐして適当な大きさにする。 ⑤ ①のライスボウルに、スライスしたレモンと②・③・④の材料を盛り付ける。 ⑥ ⑤を混ぜて作ったドレッシングをかけ、小口切りにした青ネギを散らす。
大葉	5枚	
ゴマ	大さじ2	
キュウリ	1/4本	
パパイヤ	1/8玉	
人参	1/4本	
プチトマト	1個	
レモン(スライス)	2枚	
レタス	1枚	
青ネギ	適量	
砂ずり	40g	
鯛	半身	
① オリーブオイル	大さじ1	
① レモン汁	大さじ1	
はっさくジャム	大さじ2	
塩コショウ	適量	
黒コショウ	適量	



【審査コメント】 (特産食材：レモン、鯛)

器まで食べられるようにしたアイデアが光ります。パパイヤは御調で栽培されている青パパイヤでしょうか。季節を問わず手に入る食材も多く、一度作ってみたくなるレシピです。

◇ 特別賞

タチウオのさっぱり天丼風

(日比崎小学校1年 岡本 空 さん)

材 料 (2人分)	分 量	作 り 方
タチウオ スナップエンドウ キャベツ レモン (スライス) いりごま てんぷら粉 揚げ油 天つゆ レモン汁 はっさく果汁 しょうゆ みりん 砂糖 だしの素	1 匹 4 本 500 g 4 枚 ひとつまみ 適量 適量 小さじ 1 小さじ 1 大さじ 2 大さじ 6 大さじ 2 小さじ 1	① タチウオとスナップエンドウを天ぷらにする。 ② キャベツは千切り、レモンはスライスしておく。 ③ しょうゆ・みりん・砂糖・だしの素を鍋に入れて煮立たせ、火を止めてからレモン汁とはっさく果汁を加えてよく混ぜる。 ④ 丼にキャベツの千切りを入れ、①の天ぷらをのせてから③の天つゆをかける。最後にいりごまをふりかけ、スライスレモンをのせて出来上がり。



【審査コメント】 (特産食材：タチウオ、スナップエンドウ、キャベツ、レモン、はっさく)

ごはんの代わりに、たっぷりの千切りキャベツを尾道特産食材の天ぷらと一緒にいただくヘルシーなひと品です。天つゆにも柑橘果汁が入り、さっぱりさわやかな風味が楽しめそうです。