

第12回 『わがまち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“サンドらず”のレシピを募集し、園児から一般まで計17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 おいしさが伝わる見栄えのいい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、尾道市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、ぜひご家庭でお試してください。

サンドらずとは・・

サンドイッチはパンで具材をはさんでつくりますが、“サンドらず”は、具材をはさまないでブーケのように斜めに巻いてつくります。
はさまないから少し大きめの具材でもOK。
見た目もよく、食べやすくアイデア次第でいろんな食材が使えます。



健康おのみち21の
おのみっちいです

◇ グランプリ

タチウオのサンドらず ワケギレモンソース

(尾道市因島原町 原田笑子 さん)

材 料	分 量	作 り 方
タチウオ	長さ 20 cm 2切れ	① タチウオは三枚におろして身に塩こしょうをし、小麦粉をまぶしてカラリと揚げる。 ② にんじんは縦に細長く3mm程度の厚さにスライスして、小麦粉をまぶして揚げる。(揚げる前にレンジで少しやわらかくしておく。) ③ きゅうりは好みの厚さに、縦にスライスしておく。 ④ リーフレタスは洗い、水気をよく拭く。 ⑤ 卵焼きをつくり、スティック状に切る。 ⑥ パンの耳を切る。ペーパーナプキンを下にししておく。 ⑦ ワケギとらっきょうはみじん切りにして水気をしぼり、レモンの皮のすりおろしも入れ、マヨネーズで和えてソースを作る。 ⑧ 具材を巻いてソースをかけて完成。
にんじん	小1本	
きゅうり	1本	
リーフレタス	4枚	
卵	2個	
砂糖	小さじ1	
塩、こしょう	少々	
サンドイッチ用パン	4枚	
ペーパーナプキン	4枚	
ワケギレモンソース		
・マヨネーズ	大さじ3	
・ワケギ	1本	
・レモンの皮すりおろし	1/2個	
・らっきょう	2～3個	
※らっきょうがなければピクルスまたは玉ねぎのみじん切りにレモン汁を足したものでよい。		



【審査コメント】

(特産食材：タチウオ、ワケギ、レモン)

スティック状に揚げたタチウオと野菜、卵を包んだサンドらず。にんじん・きゅうり・卵・リーフレタスの彩りもよく、ワケギとレモンの皮、らっきょうを入れたソースもよく工夫されています。

◇ 準グランプリ 海のめぐみのバジルサンドらす

(広島県立尾道東高等学校1年 高峰幸花 さん)

材 料	分 量	作 り 方
サンドイッチ用パン	1枚	① 生バジルの葉は水で洗い水分を切り、みじん切りにする。 *の材料を入れて混ぜる。 ② タコとエビは1口で食べられるように切る。 ③ にんじんを千切りし、塩で揉む。赤玉ねぎも千切りにし、水にひたす。数分後、にんじんと赤玉ねぎの水分をしっかりとる。 ④ タコとエビ、にんじん、赤玉ねぎを①で作ったバジルドレッシングであえる。 ⑤ レモンを輪切りにする。レタスを洗い、水分を取る。 ⑥ サンドイッチ用のパンにバターを塗る。 ⑦ 食パンの上にレタス、レモン、④でつくったものをのせて巻く。
ゆでタコ	35g (1尾)	
ゆでエビ	35g (5尾)	
にんじん	10g	
赤玉ねぎ	10g	
レタス	1枚	
レモン	1枚	
*生バジルの葉	35枚	
*オリーブオイル	大さじ3	
*酢	大さじ1.5	
*塩	小さじ1/2	
*おろしにんにく (チューブ)	2cm分	
*粗挽き黒胡椒	適量	
バター	適量	



【審査コメント】 (特産食材：タコ、エビ、レモン)

ゆでたタコとエビを、千切りにしたにんじん・赤玉ねぎとともに特製のバジルドレッシングであえてあり、輪切りにしたレモン、レタスとともに巻くことで見栄えも味も楽しめる一品に仕上がっています。

◇ 佳 作 タルタルパンケーキ包み (広島県立尾道商業高等学校3年 本林奏美 さん)

材 料	分 量	作 り 方
タイ(刺身用)	80g	① タイを薄力粉、卵、パン粉につけて油で揚げる。 ② エッグカッターで切ったゆで卵とみじん切りにした玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、レモン汁をまぜ合わせ、タルタルソースをつくる。 ③ ホットケーキミックスに卵と牛乳を入れ、まぜて焼く。 ※生地がふくらみすぎないように、牛乳を多めに入れることで、薄いパンケーキになる。 ④ キャベツを千切りにする。 ⑤ パンケーキが出来上がったら、上にハムとせん切りにしたキャベツ、魚のフライを入れ、タルタルソースをかける。 ⑥ 巻いたら完成。
卵・薄力粉・パン粉	適量	
ゆで卵	1/2個	
玉ねぎ	1/8個	
パセリ	少々	
マヨネーズ	30g	
レモン汁	1/4個分	
レモン輪切り	2枚	
ホットケーキミックス	40g	
牛乳	40ml	
卵	10g	
ハム	1枚	
キャベツ	適量	



【審査コメント】 (特産食材：鯛、レモン、キャベツ)

薄くできる工夫がされたパンケーキで自作のタルタルソースで味付けしたフライにフライにした鯛、せん切りキャベツを包み、おいしさが伝わる一品に仕上がっています。

◇ 佳作 夏のフラワーサンドらず

(広島県立尾道東高等学校2年 岡本真奈 さん)

材 料	分 量	作 り 方
レタス	15g	① ササミをゆで、ゆでた後一口サイズにちぎる。 ② アスパラガスもゆで、少し冷ます。 ③ 器にマヨネーズ・ササミ・レモン皮ごとみじん切りして入れる。 ④ ③の中に、塩・こしょう・イカ天を一口サイズにしたものを入れる。 ⑤ 食パンにレタスを敷く。 ⑥ ⑤の上に、③④で作ったササミレモンマヨソースを入れる。 ⑦ ⑥の上のアスパラガスを入れる。 ⑧ ⑦で入れたものをブーク状に巻く。 ⑨ ⑧の上にトマト、イカ天をトッピングして出来上がり。
ミニトマト	3.2g	
ササミ	75g	
マヨネーズ	大さじ1 (12g)	
レモン	14g	
塩	少々	
こしょう	少々	
食パン	18g	
アスパラガス	13g	
イカ天	適量	

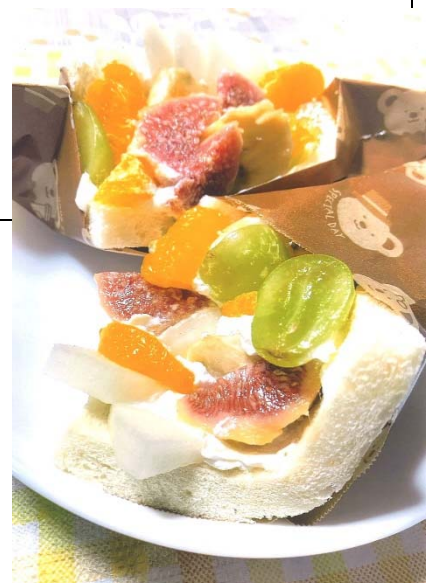


【審査コメント】(特産食材：、レモン、アスパラガス、イカ天)
 イカ天でザクザク食感が楽しめる特製のササミレモンマヨソースとアスパラガスの相性がよさそうな一品です。
 夏の花をイメージした仕上がりも目を引きました。

◇ 特別賞 フルーツの宝石サンドらず

(広島県立尾道商業高等学校3年 新田光菜 さん)

材 料	分 量	作 り 方
ネーブルオレンジ	1/4 個	① ネーブルオレンジとはっさくは皮をむき、カルチェカットする。 ② 梨は皮をむき、薄めのくし形切りにし、長さを半分に切る。 ③ イチジクは皮をむき、くし形切りにする。長さを半分に切る。 ④ シャインマスカットは、縦に半分に切る。 ⑤ バナナは皮をむき、薄めの斜め切りにする。 ⑥ 食パンを用意し、耳を全て切り落とす。 ⑦ ⑥に下の部分3分の1くらいを残して全体にホイップクリームを塗る。 ⑧ ⑦に①～⑥を乗せ、斜めに巻いて完成。
はっさく	1/4 個	
梨	1/4 個	
イチジク	1/2 個	
シャインマスカット	2 粒	
バナナ	1/3 本	
ホイップクリーム	適量	
食パン(8枚切り)	2枚	



【審査コメント】
 (特産食材：ネーブルオレンジ、はっさく、イチジク、シャインマスカット)
 ネーブルオレンジとはっさくはカルチェカットすることで見栄えが良くなります。
 尾道の特産品のフルーツはたくさんあります。今回のコンテストでは、果物を主役にした作品が少なかった中で、尾道自慢の果物を宝石のようにちりばめた目を引く一品に仕上がっています。

※カルチェカット

柑橘類の皮と薄皮を取り除き、果実を一房ずつはずすことで、房取りともいわれます。