

## 第15回

わがまち自慢の



尾道は食材の宝庫

コンテスト  
入賞作品集

### テーマ

尾道特産の食材を使った…

### ケーキ・サレ

“朝たん”で筋育  
朝から活力ある  
1日をスタート  
させよう！

### “ケーキ・サレ”とは…

「塩味のケーキ」の意味で、甘いケーキと区別するためにその名がつけられたフランス発祥のお総菜ケーキです。卵・砂糖・塩・小麦粉・油脂などを混ぜたベース生地の中に、野菜、チーズ、肉などを入れて焼き上げます。食事の際にパンの代わりに食べられることが多く、家庭の冷蔵庫にある余り物を使って作ることができます。

パウンド型が一般的ですが、マフィン型やスクエア型で作られることもあります。

みんなで朝たん！



今回で

15回目となる「わがまち自慢の風土フードコンテスト」は、一般、高校生合わせて55点の応募があり、いずれも工夫を凝らした作品が寄せられました。

今回のテーマであるケーキサレは、海の幸・山の幸を生かした多彩なアレンジが考えられる料理です。

ここに紹介する入賞作品をそのまま日々の食生活に活かすも良し。また、入賞作品からヒントを得て、あなた独自のレシピを試すのも良し。

皆様の豊かな食生活確立の一助になればと思います。



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。

今回は、尾道の特産食材を使った“ケーキ・サレ”レシピを募集したところ、高校生を中心に55点の応募がありました。審査に当たって重視した点は、つぎのとおりです。

- ① 尾道の特産食材を使っていること
- ② たんぱく質を含んだ朝食にふさわしい献立であること
- ③ 調理しやすさ、味のよさ

審査は、尾道市保健推進員連絡協議会長、尾道市健康推進課管理栄養士、一般社団法人尾道市公衆衛生推進協議会役職員（調理師有資格者含む）があたり、慎重に選考したうえで入賞者を決定しました。

入賞作品を紹介しますので、ぜひご家庭で活用してください。

一般社団法人尾道市公衆衛生推進協議会  
〒722-0017 尾道市門田町 22 番 5 号  
☎ 0848-24-1177

## グランプリ 栄養たっぷり!! わけぎもたっぷり!! のケーキ・サレ

大谷由美 さん（農業）

材 料	分 量
わけぎ	80g
ベーコン（ブロック）	50g
あさり（むき身）	30g
コーン（水煮）	30g
プロセスチーズ	45g
バター	10g
だいだいの皮	少々
★ホットケーキミックス	200g
卵	1個
牛乳	200ml
白みそ	大さじ1/2

【作り方】 \*パウンドケーキ型1本分

- ① オーブンを180℃に予熱しておく。
- ② わけぎは根元を切り落とし、2cm長さに切る。
- ③ ベーコンは1cm幅の拍子切りにする。  
プロセスチーズはさいの目切りにする。
- ④ あさりは水気を軽く絞り、コーンは汁気を切っておく。
- ⑤ フライパンにバターを入れて熱し、プロセスチーズ以外の材料を入れ、わけぎがしんなりするまで中火で炒め、冷ます。
- ⑥ ボウルに★の材料を入れてよく混ぜ、⑤とプロセスチーズも加えてさっくり混ぜ合わせる。
- ⑦ パウンドケーキ型にクッキングシートを敷いて⑥を流し入れ、トントンと数回回らに落として空気抜きをする。表面に千切りにしただいだいの皮をのせて、180℃のオーブンで約40分焼く。（焦げそうな場合はアルミホイルをかぶせる）
- ⑧ 冷めたら型から取りだして切り分ける。



**Good!** 白みそのやさしい甘みと、橙の爽やかさがポイント！ 尾道特産のわけぎの魅力を再発見できるレシピです。

## 準グランプリ 尾道マリンケーキ・サレ

村上蒼來 さん  
(尾道東高等学校2年)

材 料	分 量
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	2個
牛乳	50ml
オリーブオイル	40ml
ピザ用チーズ	30g
レモン果汁	適量
レモンの皮	50g
塩こしょう	適量
ゆでタコ	50g
鯛（切り身）	50g
ちりめんじゃこ	50g
小松菜	30g
ピーマン	1/2個

【作り方】 \*パウンドケーキ型1本分

- ① オーブンを180℃に予熱する。小松菜は下ゆでして刻み、ゆでタコは小さめの角切り、鯛は焼いて身をほぐしておく。ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、牛乳・オリーブオイル・塩こしょう・レモン果汁・すりおろしたレモンの皮を加えてよく混ぜる。薄力粉とベーキングパウダー（あらかじめ一緒に振るっておく）を加えてさらに混ぜる。
- ③ ①の具材とちりめんじゃこ、ピザ用チーズを加えてさらに混ぜる。型に流し入れ、30~35分焼く。
- \*完成したものに、ラー油・塩・にんにく（チューブ入りのもの）を混ぜた特製ソースをつけるとよりおいしい。
- \*ピザ用チーズは、好みで量を増やしてもよい。



**Good!** レモン果汁と皮を混ぜ込んだ爽やかな生地に、タコ・鯛・ちりめんじゃこを入れて焼き上げます。尾道の海のめぐみを味わいましょう。

## 準グランプリ 黒鯛とほうれん草のカレーケーキサレ

坂本みゆき さん  
(水産振興地域おこし協力隊)

材 料	分 量
黒鯛（切り身）	100g
ほうれん草	50g
玉ねぎ	1/4個
ミニトマト	4個
ピザ用チーズ	30g
ホットケーキミックス	150g
卵（Mサイズ）	2個
水	60ml
サラダ油	大さじ2
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1/2

【作り方】 \*パウンドケーキ型1本分

- ① 黒鯛に塩（分量外）を両面に降って焼き、粗熱を取つてからほぐす。（骨は取り除く。皮はついていてOK）
- ② ほうれん草はサッと塩茹でし、水気を切って刻む。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、ラップをしてレンジ（600W）で1分温め、粗熱をとる。
- ④ ボウルに卵、水、サラダ油、カレー粉、ピザ用チーズ、塩を入れて混ぜる。
- ⑤ ホットケーキミックスを加え、ゴムべらでざっくり混ぜる。
- ⑥ 黒鯛、ほうれん草、玉ねぎを加えてさっくり混ぜる。
- ⑦ パウンドケーキ型にクッキングシートを敷き、生地を肩に流し入れ、1/4にカットしたトマトを飾る。
- ⑧ 余熱したオーブンに入れ、25~30分焼く。焦げるようならアルミホイルをかける。
- ⑨ 竹串を刺し、生地が付いてこなければ完成。



尾道の地魚である黒鯛（チヌ）を使います。カレー風味ですべての年代に喜ばれる味わいです。

佳 作

## 生口島の宝石箱ケークサレ

立川 凜さん  
(因島高等学校3年)

材 料	分 量
ゆでタコ	100g
プチトマト	5~6個
ドライみかん	20g
ドライレモン	20g
ピーマン	1/2個
粉チーズ	大さじ2
バジル	少々
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	2個
牛乳	50ml
オリーブオイル	50ml
塩	少々
黒こしょう	少々

【作り方】\*パウンドケーキ型1本分

- ① オーブンを180℃に予熱する。パウンド型にクッキングシートを敷く。
- ② ボウルに卵を割り入れて泡立て器で混ぜ、牛乳・オリーブオイルを加えてさらに混ぜる。
- ③ ②に薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れて、ダメがなくなるまでさっくり混ぜる。
- ④ ③にカットした材料すべてと粉チーズを加え、塩・黒こしょうで調味して全体を混ぜる。(ドライフルーツはみじん切り、タコは一口大、プチトマトは半分、ピーマンは細切り)
- ⑤ 型に流し入れて表面をならす。30~40分焼き、竹串をさして生地がついてこなければ完成。
- ⑥ 粗熱がとれたら型から外し、完全に冷ましてから切る。



生口島特産のタコとレモン、みかんを使用。  
生口島の食の魅力を詰め込んだ作品です。



佳 作

## ちょっぴり和な朝たんパンケーキ

福島 奏さん(御調高等学校2年)

材 料	分 量
ホットケーキミックス	200g
豆乳	150ml
卵	2個
ちりめんじゃこ	20g
厚揚げ	50g
めんつゆ	適量
パプリカ	50g
ほうれん草	30g
油	適量
バター	10g

【作り方】(2人分)

- ① ホットケーキミックス・豆乳・卵をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ② 厚揚げは1cmくらいの角切りにし、めんつゆをかける。
- ③ パプリカは粗いみじん切り、ほうれん草は1cm幅に切る。
- ④ ①に③を入れてよくかき混ぜ、②とちりめんじゃこを加える。
- ⑤ フライパンに油をひき、④をお玉1杯分ずつ入れて焼く。気泡が出てきたら裏返し、焼き色がつくまで加熱する。
- ⑥ 皿に盛りつけ、バターをのせる。



フライパンで作れるレシピ。生地に厚揚げが入って、食べ応え十分です。



特別賞

## 因おこ風ケークサレ

倉田真心さん  
(尾道商業高等学校2年)

材 料	分 量
薄力粉	120g
ベーキングパウダー	4g
塩	適宜
卵	2個
牛乳	20ml
水	100ml
和風だし	適量
サラダ油	30ml
キャベツ	1枚
豚バラ肉	8枚
わけぎ	2本
ゆでタコ(足)	1本
うどん	1/4パック
イカ天	適量
お好みソース	好みの量
青のり	
マヨネーズ	
かつおぶし	

【作り方】\*耐熱容器(約20cm角のもの)1皿分

- ① キャベツとわけぎは細かく刻み、タコとうどんはぶつ切りにする。イカ天は適当な大きさにしておく。
- ② ボウルに薄力粉・ベーキングパウダー・塩(1つまみ)を混ぜたものに、牛乳・水・和風だし・サラダ油・卵を混ぜた液を加えて混ぜた後、①の具材を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 豚バラ肉は4枚(半量)を炒めておく。
- ④ 耐熱容器に②の半量を流し込み、③を並べる。その上に残り半量の生地を入れ、残りの豚バラ肉を上に並べる。
- ⑤ 200℃のオーブンで30~40分焼く。
- ⑥ 焼きあがったら、お好みソースと青のり・マヨネーズ・かつおぶしをのせて完成。



ぶつ切りにしたうどんを混ぜ込み、“因おこ”(ご当地お好み焼き)風に仕上げます。



※液体の単位はmlとccがありますが、mlで統一しています。

# 目標 20g ! 朝たん習慣を始めましょう

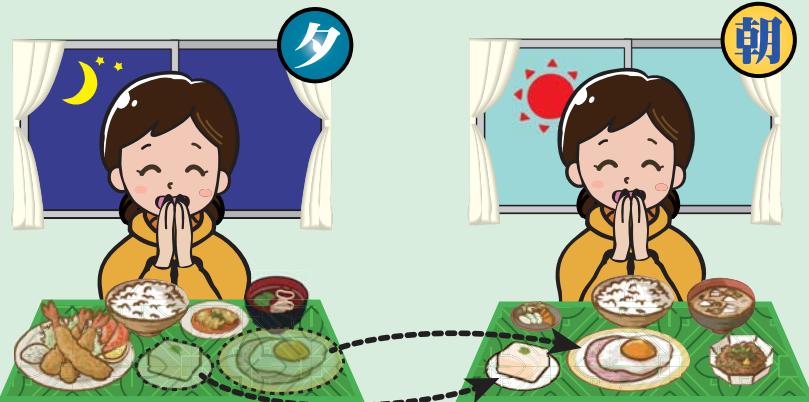
たんぱく質摂取量

夕食は過剰 朝食は不足

現状



理想



## “朝たん”とは…

朝食でたんぱく質食材を食べましょう。  
夕食のたんぱく質食材を朝食に回す工夫をしましょう。

**【たんぱく質摂取量の目安】**  
(1日当たりの目安量)

18～64歳の男性：65g  
65歳以上の男性：60g  
18歳以上の女性：50g

参考：日本人の食事摂取基準（2020年版）| 厚生労働省

check

## 朝食にタンパク質食材を！



朝食をしっかり食べていますか？

朝食を簡単に済ませたり朝食を抜いたりしていませんか。

筋肉は常に分解と合成を繰り返しています。筋肉の源となるタンパク質が不足すると、筋肉の合成ができなくなり、筋力の低下を招きます。

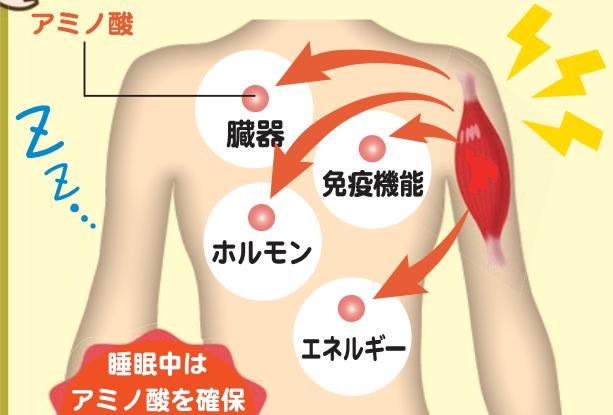
前日の夕食から朝食までは、からだにタンパク質が供給されていない上、就寝中に筋肉や髪、肌の合成など、様々な場面でタンパク質が消費されます。

朝食でタンパク質を補給しておかないと、栄養が不足したまま昼食まで過ごすことになり、筋肉の分解だけがすすんで筋力低下の要因になります。

朝食にタンパク質を摂取すると、脂肪を燃やすスイッチが入り、食べた物がエネルギーとして消費され、朝から活力ある一日をスタートさせることができます。



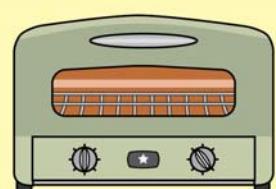
## 筋力低下を防ぐ



睡眠中は  
アミノ酸を確保  
するため筋肉が  
分解される

たんぱく質は筋肉・臓器  
・免疫細胞・髪・皮膚などの材料となりますが、睡眠中は長時間たんぱく質を摂取できないため、筋肉が分解されます。

朝食でたんぱく質がしっかり補給されると、効率的に筋肉が合成されます。



## 前もって作り置きし、冷凍しておくと朝は電子レンジでOK !

あらかじめ作っておいたケーキ・サレを、切り分けてラップに包み、ジッパー付き保存袋に入れて冷凍しておけば、朝はレンジでチンするだけ！  
朝たん習慣で活力ある1日をスタートさせましょう。