

第15回

わがまち自慢の

風土^{ふうど}フード

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
余り物を使って作られることができます。

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。



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、トントンと数回に落とし、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

村上蒼来 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、お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、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、粗熱を取ってからほぐす。（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、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- 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。



Good! 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キサレ

立川 凜 さん
(因島高等学校3年)

材 料	分 量
ゆでタコ	100g
ブチトマト	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、ダマ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、ブチトマトは半分、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

因おこ風ケーキサレ

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	
青のり	
マヨネーズ	好みの量
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ならべる。
- 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。

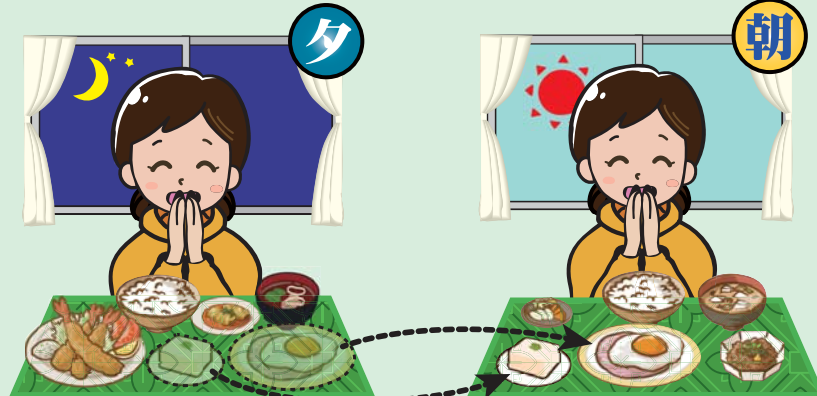
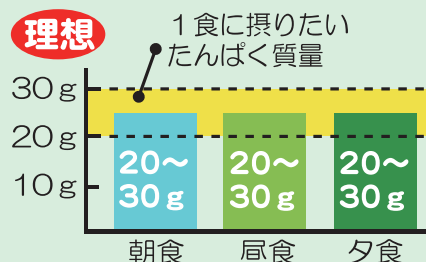
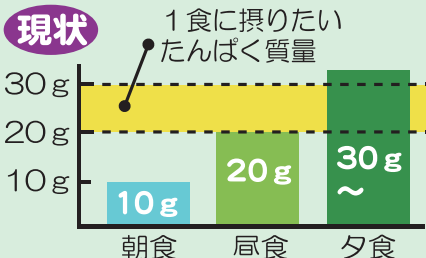
※液体の単位はmlとccがありますが、mlで統一しています。

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



“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。

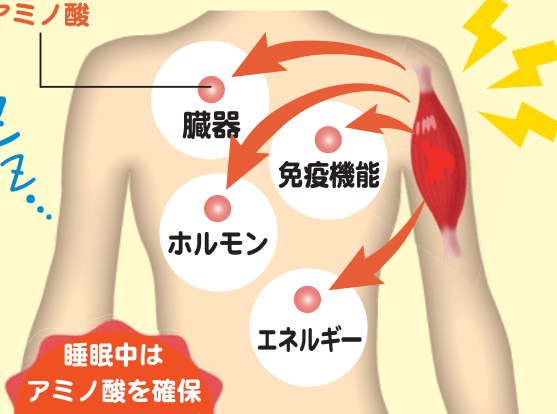
朝食にタンパク質を摂取すると、脂肪を燃やすスイッチが入り、食べた物がエネルギーとして消費され、朝から活力ある一日をスタートさせることができます。



筋力低下を防ぐ

アミノ酸

ズズ…



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。

