

# 第9回『わがまち自慢の風土フードコンテスト』



## 【テーマ】 尾道特産の食材を使った“パワーサラダ”

栄養失調になる人が増えています。戦後間もない食糧難の時代ではなく、現代のことです。

3食しっかり食べているのに栄養が足りない“低栄養”の状態に陥ることを「**新型栄養失調**」といいます。厚生労働省の調査では、70歳以上の5人に1人が該当する結果がでています。新型栄養失調は高齢者だけの問題ではなく、ダイエット中の女性やメタボを気にしている中高年男性なども陥りやすいといわれています。栄養バランスのいい食事を心がけて、新型栄養失調を防ぎたいものです。

今回のコンテストは、112点の応募があり、書類選考と試食審査を経て入賞作品を選考しました。審査には、尾道市健康推進課管理栄養士、尾道市公衆衛生推進協議会役職員（調理師含む）、尾道市保健推進員

連絡協議会長（管理栄養士）があたり、書類選考で数点にしばった作品を、レシピに基づいて試作して味を確かめて決めました。

入賞作品は、いずれも手軽に作れておいしく食べられます。ぜひ、ご家庭でお試してください。

【高校・一般の部】

### グランプリ受賞作品

### ★水軍の八方サラダ

尾道市因島大浜町 檜原憲子さん



材 料	分量(4人分)	作 り 方
キャベツ	4 枚	1. キャベツはゆでて芯をそぐ。 2. 卵は塩・砂糖少々を入れ、薄焼き卵をつくる。 3. のりを広げ、その上に卵焼き、1のキャベツ、スライスチーズを重ねて広げる。 4. 3の上にタコを置いてきっちり巻き込む。 （4本のタコ巻きができます） 5. 4を1口大に切る。 6. 皿の中央にちぎったレタス、8等分にしたトマト、輪切りにしたキャベツを彩りよく飾る。 7. 6の端に4のタコを並べる。 8. Aを混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。  ※タコは冷凍してから使うと、とても柔らかくなります。
キュウリ	1 本	
トマト	2 個	
（またはミニトマト）	ミニトマトは 8 個	
レタス	1/2 玉	
スライスチーズ	8 枚	
巻きのり(手巻き用)	4 枚	
卵	2 個	
タコの足	4 本	
A. レモン汁	大さじ2	
いちじくジャム	大さじ2	
オリーブオイル	大さじ2	

### 【献立のセールスポイント】

水軍の戦いにタコは八方の敵を防ぐという言い伝えがあります。そのタコにあやかり、八方から押し寄せてくる病気・ストレスを上手に払い除け、健康で楽しい老後を迎えるよう、願っています。

**準グランプリ受賞作品**

【高校・一般の部】

**★海鮮・果物のさっぱりサラダ**

広島県立因島高等学校 3年 森本 愛さん



材 料	分 量	作 り 方
タコ	40g	1. タコはゆでて1口サイズに切る。 2. タイ（生食用）の身をサイコロ状に切る。 3. レモンの皮、ユズの皮はせん切りにする。 4. パイナップル、リンゴ、キュウリ、カブは角切りにする。 5. ミニトマトは半分に切る。 6. 酢と砂糖を混ぜ合わせる。 7. 3以外の材料を混ぜ合わせ、最後にレモンの皮とユズの皮を上に乗らす。
タイ（生食用）	40g	
レモン 皮	適量	
ユズ 皮	適量	
パイナップル	20g	
リンゴ	1/4個	
ミニトマト	3個	
キュウリ	1/3個	
カブ	40g	
酢	30g	
砂糖	15g	

**【献立のセールスポイント】**

野菜だけでなく、海鮮や果物を入れ、色々な栄養を摂れるようにしました。

**佳 作**

【高校・一般の部】

**★ピリ辛パワーサラダ**

広島県立尾道商業高等学校 3年 松井佑充さん



材 料	分 量	作 り 方
はっさく	1個	1. ささみとさやえんどうはゆがいて細かく切っておく。 2. レタスは洗って、はっさくは皮をむき一口ぐらいの大きさにちぎる。玉ねぎはスライスの薄切りにする。 3. ボウルにAの材料を入れ、まぜる。 4. ささみとさやえんどう、玉ねぎをボウルに入れてまぜる。 5. 皿の上にレタスをおき、その上に4を盛りつけ、最後にはさくをのせる。
レタス	1玉	
さやえんどう	1パック	
玉ねぎ	1個	
ささみ	4本	
A. ごま油	大さじ2	
豆板醤	大さじ2	
鶏ガラスープの素	小さじ4	
ごま	適量	

**【献立のセールスポイント】**

尾道の特産であるさやえんどう、はっさくを使い、夏でもしっかり食べられるようなメニューにしました。

**グランプリ受賞作品**

【小・中学校の部】

**★柑橘たっぷりチョップドサラダ**

尾道市立久保中学校3年 山岡珠寧さん



材 料	分 量	作 り 方
ミニトマト	5個	1. ミニトマトを切る。 2. キュウリ、アボガドはサイコロ状に切る。 3. レタスは好きな大きさにちぎる。 4. 玉ねぎはスライスする。 5. アーモンドを刻む。 6. タコ足はゆでて食べやすい大きさに切る。 7. サラダ用パリパリ麺は少し手でつぶして、刻んだレモンの皮とドレッシングをかける前に振りかける。
キュウリ	1/2本	
レタス	1枚	
アボガド	1/2個	
玉ねぎ	1/3個	
アーモンド	3g	
タコ	足1本	
サラダ用パリパリ麺	1/3	
ドレッシング	ネーブル果汁 100cc	
	レモン果汁 10cc	
	醤油 10cc	
	塩 少々	
	レモンの皮 少々	

**【献立のセールスポイント】**

尾道で有名な柑橘類をふんだんに使いました。

**準グランプリ受賞作品**

【小・中学校の部】

**★カリカリタコ唐のパワーサラダ**

尾道市立瀬戸田中学校1年 金本知大さん



材 料	分 量	作 り 方
ゆでダコ	150g	1. タコを一口サイズに切る。 水気をキッチンペーパーでよく切り、塩・こしょうをふる。
塩、こしょう	少々	
からあげ粉、片栗粉	各大さじ1	2. ポリ袋にタコとからあげ粉を入れ、よくまぶす。
油	適量	
レタス、ベビーリーフ	5枚	3. フライパンに適量の油を入れ、タコを揚げる。
人参、大根	各15g	
コーン	適量	4. レタスとベビーリーフは手でちぎる。
キウイ	1個	
トマト	1個	5. 人参と大根は千切りにする。
レモン	1個	
ドレッシング	ポン酢 大さじ2	6. 他の野菜や果物は、一口サイズに切って皿に盛り、上にタコの唐揚げをのせる。 7. ドレッシングをかける。
	レモン汁 小さじ1	
	ごま油 小さじ1	

**【献立のセールスポイント】**

僕は野菜が苦手なので、たくさん食べられるように大好きなタコの唐揚げをのせたパワーサラダを作りました。尾道特産のタコを使い、瀬戸田特産のレモンはサラダだけでなく、ドレッシングにも使い、さっぱりした味で暑い中にもバランスよく栄養が摂れるように工夫しました。

## 佳作

【小・中学校の部】

### ★食べ盛り男子のサラダ

尾道市立日比崎中学校 3年 高上日向汰さん



材 料	分 量	作 り 方
ゆで玄米 鶏むね肉 はっさく わけぎ	120g 1/4枚 1/2本 1/4本	1. 鶏むね肉は塩または塩麴（分量外）をすり込み20分以上おいてから香味野菜（分量外）を加えた湯に入れ、ひと煮立ちしたらふたをして火を止め、8～10分余熱で火を通す。そのままおいて粗熱をとる。
オリーブオイル 白ワインビネガー 塩 黒コショウ	大さじ1 大さじ1 少々 適量	2. ゆで鶏は、食べやすい大きさに手でさく。はっさくは、房から実を取り出して2～3つに割る。わけぎはみじん切りにする。 3. ボウルにゆで玄米と2、オリーブオイル、白ワインビネガー、塩、黒コショウを入れて全体を混ぜて完成。
【献立のセールスポイント】 白米でなく玄米を使うことで、より多くの栄養を体に取り入れることができます。		

## 特別賞

### ★にんにくパワーアップサラダ

高須小学校 1年 ながとも ひなさん



材 料	分 量	作 り 方
もやし キュウリ ハム イカ天瀬戸内レモン味 ドレッシング 黒酢にんにく なし ごま油 しょうゆ 塩コショウ	1袋 1本 1袋 お好みで 大さじ2 1/4個 小さじ1 大さじ2 少々	1. もやしをごま油で炒める。 2. キュウリを薄切りにする。 3. ハムを切っておく。 4. 盛りつける。 《ドレッシング》 にんにくをすりおろす。 なしをすりおろす。 材料をまぜ合わせる。 サラダにかけて完成です。
【献立のセールスポイント】 パワーが出るように、黒酢にんにくをおうちでつけています。それを使用しました。		

## 食材の宝庫 尾道

尾道は瀬戸内の温暖な気候の恩恵をうけ、瀬戸内海と豊かな山々に囲まれた美しい自然のなかで発展してきました。海の幸、山の幸に恵まれ“食材の宝庫”が自慢のまちでもあります。

島しょ部の急峻な傾斜地を活用したかんきつ栽培は、八朔や国産レモンの発祥の地であり、レモン、ネーブルは全国一の生産量を誇っています。ほかにも生産量全国一のわけぎや、尾道認定ブランドのいちじく、水産物では幻の魚アコウや正月料理に用いられるアナゴなど魚貝類は種類が豊富で、100種類以上の魚がとれます。尾道特産の食材を見直し、健康で豊かな食文化を育みましょう。「わがまち自慢の風土フードコンテスト」はテーマを変えて次年度も実施する予定です。ふるってご応募ください。