

第8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“チョップドサラダ”

チョップドサラダは、ニューヨークで大流行しているすべての具材を同じくらいの大きさに小さくカットしたサラダのことです。

普通のサラダは、例えば葉物野菜に細かく刻んだ具材が合わせてあったりして食べにくい場合もあります。チョップドサラダは具材をすべて小さめにカットしてあり、スプーンで食べられるサラダです。具材が小さくカットしてあるので、それぞれの具材の味とドレッシングがよくなじみます。少量のドレッシングで野菜とよく絡むので減塩にもなります。

今回のコンテストは、234点の応募があり、書類選考と試食審査をへ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があたり、書類選考で数点に選ばれた作品を、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。



グランプリ受賞作品

★畑の野菜とタコのいちじくドレッシングサラダ

広島県立因島高等学校3年 神野未樹さん

| 材 料 | 分 量 | 作 り 方 | |
|-----------|------|--|---|
| タコ | 2本 | 1. タコをゆでて切る。 2. オクラ、パプリカ、プチトマト、なす、三尺豆、きゅうりはゆでる必要がある食材はゆでて、1cm角に切る。 3. 2を冷やす。 | |
| オクラ | 5本 | | |
| パプリカ | 1個 | | |
| プチトマト | 8個 | | |
| 三尺豆 | 5本 | | |
| きゅうり | 1本 | | |
| なす | 1本 | | |
| 《ドレッシング》 | | | |
| いちじく | 2個 | | 1. 玉ねぎ、大葉をみじん切りにして水にさらす。 2. いちじくを1cm角に切る。 3. ①②③④を合わせ、いちじくと玉ねぎ、大葉を入れていちじくを軽くつぶしながら混ぜる。 4. 3を冷やす。 |
| 大葉 | 5枚 | | |
| 玉ねぎ | 1/4個 | | |
| ①塩、こしょう | 少々 | | |
| ガーリックパウダー | | | |
| ②酢 | 大さじ4 | | |
| ③オリーブオイル | 大さじ8 | | |
| ④みかんはちみつ | 大さじ4 | | |

【献立のセールスポイント】

塩、こしょう、ガーリックパウダー、酢、オリーブオイル以外は因島で採れたものです。

さらに、尾道の名産品であるいちじくと因島で採れたみかんはちみつを使っています。

準グランプリ受賞作品

★にじいろスマイルサラダ

浦崎町 榎山農園 (卯元幸江さん、花純さん)

| 材 料 | 分 量 | 作 り 方 |
|---|---|--|
| あさり じゃがいも オクラ パプリカ赤・黄 なす 黄ズッキーニ ラディッシュ ドライいちじく 米粉、サラダ油 《ドレッシング》 そのまんま酢 レモン汁 しょうゆ ごま油 細ねぎまたはわけぎ(刻む) しょうが(すりおろし) | 400g 1個 4本 各1/3個 中1本 1本 8個 20g 適量 大さじ2 大さじ1 大さじ1 大さじ1 適量 適量 | 1. ドレッシング材料をすべて混ぜ合わせる。 2. なすを1cm角に切り、塩少々(分量外)をふっておく。 3. あさりを酒蒸して、身を取り出す。 4. 2・3に米粉をまぶし、カリカリになるまでフライパンで焼く。 5. その他の食材を1cm角に切る。 *じゃがいもは、水にさらして水気をきってから耐熱皿に移し、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する 6. 4・5を混ぜ合わせる。 7. 6を1のドレッシングで和える。 8. お皿に盛りつける。 9. とり分けてスプーンでどうぞ。 |



【献立のセールスポイント】

旬のなすを食べやすくする為、米粉をまぶして焼くなど、工夫しました。
 香ばしい香りが口に広がるだけでなく、ドレッシングとよくなじみ、より食べやすくなりました。
 旬の食材たっぷりで彩りよいサラダになり、みんな笑顔で食べてもらえば嬉しいです。
 *冬から春にかけてだと、“浦崎かんらん”を使いたいです。

特別賞

★チョップ! ドーじゃ オノミチ

尾道市立向東小学校6年 布野大夢さん

| 材 料 | 分 量 | 作 り 方 |
|---|--|---|
| イチジク キュウリ タコ ハム レタス 押し麦 トマト 尾道ラーメン 《ドレッシング》 レモン汁 オリーブオイル ニンニク 塩 | 4つ 1本 1本 2枚 2枚 大さじ1 1/2 半たま 小 小 小 小 | 1. キュウリ・タコ・ハム・レタス・トマトは小さく切る。 2. イチジクをあらくきぎむ。ボウルにレモン汁・オリーブオイル・ニンニク・塩をまぜておく。 3. 押し麦はお湯でもどす。 4. 尾道ラーメンをゆでてスープのだしで味付けして、パリパリに焼く。 5. 1と2をまぜて皿にもる。上にパリパリメンと押し麦とイチジクのスライスをかざり、できあがり。 |



佳作

★家族の愛情たっぷりチョップドサラダ

尾道市立向東小学校 6年 竹國夢乃さん

| 材 料 | 分 量 | 作 り 方 |
|---|------|---|
| きゅうり | 1本 | 1. きゅうり、オクラ、アスパラガス、トマトをサイコロの形に切る。 2. レタスをちぎる。 3. すし酢、レモン、はちみつ、マスタード、オリーブオイル、こしょうをまぜ合わせてドレッシングを作る。 4. レタスの上に1をのせ、3をかける。 5. トッピングにいちじくをのせる。 6. まぜ合わせて完成！ |
| オクラ | 6本 | |
| アスパラガス | 4本 | |
| トマト | 8個 | |
| レタス | 1玉 | |
| いちじく | 2個 | |
| 《ドレッシング》 | | |
| すし酢 | 大さじ4 | |
| レモン | 大さじ1 | |
| はちみつ | 小さじ1 | |
| マスタード | 小さじ1 | |
| オリーブオイル | 大さじ1 | |
| こしょう | 少々 | |
| 【献立のセールスポイント】 <ul style="list-style-type: none"> ・隠し味にマスタードを入れたところ ・オクラとトマトは家の畑でとれた野菜 ・向東産のはちみつを使用 ・尾道産のレモンを使用 | | |



佳作

★尾道風食感を楽しむチョップドサラダ

尾道市立日比崎中学校 3年 行友大貴さん


| 材 料 | 分 量 | 作 り 方 |
|---|----------|--|
| レタス | ① 4枚 | 1. ①をザクザクき刻みます。 2. ブロッコリーとカリフラワーはゆでます。 3. ②を一口位の大きさにカットして①と②をボウルでかき混ぜます。 4. レモンをしぼって③と一緒に混ぜます。 5. それを①と②を混ぜたボウルに好きな量入れて混ぜれば完成。 |
| キャベツ | ① 4枚 | |
| きゅうり | ② 1/3本 | |
| ブロッコリー | ② 1/2房 | |
| カリフラワー | ② 1/2房 | |
| トマト | ② 1/2個 | |
| ゆで蛸 | ③ 1本 | |
| 無花果 | ③ 1個 | |
| レモン | 1/2個 | |
| こしょう | ④ 適量 | |
| りんご酢 | ④ 大さじ1 | |
| 好きなオイル | ④ 大さじ1 | |
| しょうゆ | ④ 大さじ1/2 | |
| 【献立のセールスポイント】 <p>食感を第一に考えました。ブロッコリーとカリフラワーにしたのは色を考えたからです。レモン、蛸、無花果は全て尾道の物です。1～2人分です。</p> | | |



佳作

★ヘルシー元気サラダ

尾道市立御調中央小学校 6年 元谷 楓さん

| 材 料 | 分 量 | 作 り 方 | |
|---|------|---|--|
| アスパラガス | 4本 | 1. アスパラガス、ブロッコリー、オクラ、タコを切る。トウモロコシは別のなべでゆがく。 2. 切ったアスパラガス、ブロッコリー、オクラをさっとゆがく。 3. エビとタコをニンニク、オリーブオイルでいためる。 4. トウモロコシの実を包丁で取る。 5. タコとエビをいためた時に使ったオリーブオイルは、捨てずにしょう油とお酢、しぼったレモンをいっしょに混ぜてドレッシングにする。 6. 野菜とタコ、エビを混ぜたサラダにドレッシングをかければ完成。 | |
| ブロッコリー | 1/2 | | |
| トウモロコシ | 1/2 | | |
| オクラ | 6本 | | |
| エビ | 8個 | | |
| タコ | 1/2 | | |
| オリーブオイル | 大さじ5 | | |
| ニンニク | 1つぶ | | |
| しょう油 | 大さじ1 | | |
| 酢 | 大さじ1 | | |
| レモン | 1/2 | | |
| トマト | 5個 | | |
| 【献立のセールスポイント】 地元の野菜や畑でとれた野菜を使ったこと。 尾道でとれたタコを使ったこと。 瀬戸田のレモンを使ったこと。 山と海の産物を混ぜて尾道らしさを出したことです。 | | |  |

食材の宝庫 尾道



私たちが暮らす尾道は、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。豊かな自然のなかで、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。