

# 第10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“サラダパフェ”

野菜などのサラダ具材をグラスに彩りよく盛りつけて、パフェに見立てた“サラダパフェ”。

新鮮な野菜は彩りがよく、きれいに盛りつければ食欲も増し、野菜嫌いな人にも喜ばれるレシピのアイデアとして募集した今回のコンテストですが若い人から多くのアイデア溢れる作品を応募いただきました。

今回のコンテストは、107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。

### グランプリ受賞作品

広島県立尾道商業高等学校1年  
井上梨音さん



### ★見た目重視！ サラダパフェ

材 料	分 量	作 り 方
カボチャ	1/4個	<b>1.カボチャとグリーンピースのサラダ</b> カボチャを沸騰したお湯に入れ、やわらかくなったら水をすて、水分がとぶまで煮る。半分とってカボチャをつぶし、半分は四角に切る。煮ておいたグリーンピースとコーンを加え、塩、コショウと少量のマヨネーズを入れる。 <b>2.えびとタコ、アサリのサラダ</b> えびは皮をむき、タコとアサリを水が入った鍋に入れて火にかける。火が通ったら水をすて、アサリのからと身を取りはずして冷ましておく。冷めたらえび、タコ、アサリを入れ、うすく切った玉ねぎを加え、塩、コショウとレモン汁を加えてまぜる。 <b>3.ポテトサラダ</b> にんじんを四角に切り、じゃがいもを切って水に入った鍋で煮て、火が通ったら水をすて、水分がとぶまで煮る。じゃがいもをつぶす。うすく切った玉ねぎを加え、塩、こしょう、マヨネーズを加えてまぜる。盛りつけたら完成。
グリーンピース	適量	
コーン	適量	
レタス	適量	
えび(甘えび)	10匹程度	
タコ	足1本	
アサリ	適量	
きゅうり	半分	
じゃがいも	1個か2個	
にんじん	1/4本	
サラダ菜	適量	
玉ねぎ	半分	
トマト	半分	

#### 【献立のセールスポイント】

レタスとサラダ菜で層にして、見た目をよくし、くっきりと色が分かれるようにしました。また、層を作ることで汁がたれてしまわないようにしました。

## 準グランプリ受賞作品

広島県立尾道東高等学校2年  
西村京花さん



### ★爽やかレモンのサラダパフェ

材 料	分 量	作 り 方
豆と穀物のミックス	25g	1. 容器に豆と穀物のミックス、パプリカ(黄)、アボガド、パプリカ(赤)、オクラ、人参という順番で入れる。ただし、パプリカ、アボガド、人参は角切りにしたもの(アボガドはマヨネーズで和える)、オクラは茹でて小口切りにしたものを入れる。 2. 外から美しく見えるように、切った野菜を丁寧に並べる。 3. レモン薄切り20gと、レタス20gを奥側に盛る。 4. レタスの手前にヤングコーン20gを盛る。 5. 手前の空いたスペースに、薄くピーラーで切った人参15gとキュウリ10gをくるくる巻いて花のような形にしたものを盛る。
パプリカ黄・角切り	30g	
パプリカ赤・角切り	30g	
アボガド・角切り	100g	
マヨネーズ	12g(大さじ1)	
オクラ・小口切り	20g	
人参・角切り	50g	
人参・薄切り	15g	
キュウリ・薄切り	10g	
ヤングコーン	20g	
レタス	20g	
レモン薄切り	20g	

**レモンドレッシング** レモン(汁)10ml、サラダ油10g、塩1g、こしょう少量  
\*材料をすべて混ぜ合わせて、かけて食す。

#### 【献立のセールスポイント】

- ・食材の色どりを良く見せるために、それぞれの食材をミックスせず、容器の下から色鮮やかに見える順番で盛り付けた。
- ・尾道といえばレモンなので、一番上に薄切りレモンをのせて爽やかにし、ドレッシングはレモンを使った。

## 佳 作

尾道市立日比崎中学校3年  
林 希美さん



### ★色どりパフェ

材 料	分 量	作 り 方
たまご	1個	1.卵を1個ゆでてフォークでつぶし、塩・こしょうを加えて混ぜたものをグラスの底につめる。(高さ2.5cm) 2.アボガドを1cm角に切ってしきつめる。(高さ2cm) 3.トマトを1cm角に切り、しきつめる。(高さ2cm) 4.コーンをしきつめる。(高さ2cm) 5.ゆでたたこを2cm位に切ってしきつめる。(高さ3cm位) 6.おくらを5mm位ずつ切って、星のようところがきれいに外に向くように置く。(高さ1cm) 7.ディッシャーを使ってポテトサラダを左下にのせる。 8.リーフレタスは、根元を切って巻く感じにしてのせる。 9.ミニトマトやキュウリをのせて好みのドレッシングをかけて完成。
リーフレタス	3枚	
トマト	1/2個	
キュウリ	10g	
コーン	30g	
アボガド	1/2個	
ミニトマト	1個	
ポテトサラダ	50g	
たこ	足1本	
塩、こしょう	少々	
おくら	1.5個	
ドレッシング	適量	

#### 【献立のセールスポイント】

色が悪くならないように色がきれいな食材を使った。色の組み合わせも大事なので、色の配置も気をつけた。

## 佳作

広島県立尾道商業高等学校3年  
児玉 楓さん



### ★尾道まるごとパフェ

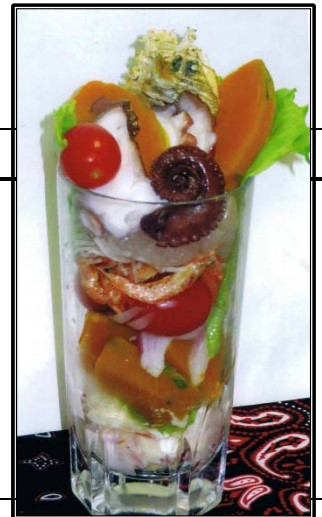
材 料	分 量	作 り 方
たこ トマト きゅうり カルパッチョ液	100g 1コ 1/2本 150ml～	1. たこは食べやすいように1口サイズにカットし、トマト、きゅうりは1cm角にカットする。 2. 材料とカルパッチョ液を混ぜ合わせたら完成。
卵 わけぎ カニカマ ツナ缶 青じそドレッシング	1コ 1束 1/2パック 1缶 60ml	1. 卵はスクランブルエッグにして冷ましておく。 2. わけぎは2～3cm幅に切り、カニカマは手で割く。 3. ボールにスクランブルエッグ、わけぎ、カニカマ、汁を切ったツナを入れる。 4. 青じそドレッシングを入れて混ぜ、20～30分ほどおいたら完成。
はっさく ブロッコリー ごまドレッシング	1/2コ 1/3房 50ml	1. ブロッコリーはゆでて、1口サイズに切っておく。 2. はっさくも薄皮や種をとり、1口大にしておく。 3. ブロッコリーとはっさくにドレッシングをかけたら完成。
みかん レモン	1/3コ 1/3コ	下から、タコのサラダ、わけぎのサラダ、はっさくのサラダを入れて、皮をとったみかんを乗せ、くし形のレモンを容器のふちにかざれば完成。

#### 【献立のセールスポイント】

尾道の特産品を使い、海・大地・山を表しました。タコ（海）・わけぎ（大地）・はっさく（山）のように盛りつけの順番も考えて、自然が豊かな尾道をこのサラダパフェで表してみました。

## 特別賞

広島県立尾道商業高等学校1年  
小林 優太さん



### ★無題

材 料	分 量	作 り 方
ポテトサラダ レタス ミニトマト たこ タイのさしみ やきえび でべら	50g 1枚 4個 20g 20g 適量 1枚	1. ポテトサラダを作るために、にんじん、赤タマネギ、しお、こしょう、酢をまぜる。 2. 一番下からポテトサラダ、レタス、ミニトマト、たこ、タイのさしみ、やきえび、でべらの順番でもりつける。 ※このとき、でべらは火で炙るようにする。 3. 醤油やポン酢などをかける。

#### 【献立のセールスポイント】

でべらを火で炙ると、ふうみがでておいしくなります。野菜もとることができます。

### 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。

島しょ部の傾斜地でのかんきつ栽培は、八朝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。尾道の食材を見直し、健康で豊かな食文化を育みましょう。