

サバのまち八戸 アイデア料理コンテスト 2025



フリガナ	フジノ タカミ	料理名	さば好きー・ケーキ・サレ
氏 名	藤野 高美	料理名 (俗称)	ケーキ・サレ(フランス料理で塩味のケーキ)

使用する食材(2 人分)

パウンドケーキ型(12×6×5)使用(2 人分)

【生地】

卵 1 個

薄力粉 50g

ベーキングパウダー 小さじ 1/2

サラダ油 大さじ 2

無糖ヨーグルト 大さじ 1

ミックスチーズ 30g

粗びきコショウ 少々

【フィリング】

塩鯖 半身

長芋 50g

長ネギ 30g

白ワイン 大さじ 1

水 大さじ 3

【トッピング】

塩サバ(フィリングから取り分ける) 少量

茹で枝豆(剥いたもの) 20g

アイコトマト 2 個

粗びきコショウ 少々

【にんにく風味オーロラソース】

マヨネーズ 大さじ 2

ケチャップ 大さじ 1

おろしニンニク 小さじ 1/4

無糖ヨーグルト 大さじ 2

出来上がり写真



料理のおすすめポイント

大好きなサバの美味しさをおやつのように手軽に味わって欲しく、パウンドケーキに見立てたケーキ・サレを作ってみました。

柔らかい生地の中には、長ネギとワインで蒸し焼きした塩サバと長芋がたっぷり入っています。

トッピングも鯖をダイレクトに食べて頂くと共に、トマトや枝豆をアクセントに使いました。

味変用にオリジナルのソースを付けて召し上がって頂きたいです。

作り方(調理時間 30 分(オーブンで焼くまでの工程))

【ケーキ・サレ】

①フライパンに薄く輪切りにした長葱を広げ、塩鯖を乗せる。ワイン、水を入れフタをして約 10 分蒸し焼きする。

鯖に火が通ったら、骨を取り除き身をほぐす(トッピング用に大きめ 4 切れ取っておく)

②小麦粉はベーキングパウダーと一緒にふるう。

長芋は皮を剥いて小さめ角切り、トマトは四等分の輪切りにする。

③ボウルに卵を割り入れ良く混ぜる。サラダ油、ヨーグルト、チーズ、粗びきコショウ、小麦粉の順に加え混ぜる。

ほぐした塩鯖、長葱、長芋を加え混ぜる。

④③をパウンド型に流し入れ、トッピング用の鯖、枝豆、トマトを飾り、粗びきコショウを振る。

⑤180℃のオーブンで約 30 分焼く。

冷めたら切り分け、ソースを添える。

【にんにく風味オーロラソース】

材料全てを良く混ぜる。