松前の恵みがぎっしり ヘルシーに食べよう
「松前バーガー」「松前サンド」

松前町でとれたおいしい特産を、松前町内で食べること。これは、安心安全の面や環境の面から考えても、とても良いことです。

さらに、そういった町の特産を一度にたくさん食べることができたなら、うれしく思いませんか。これを実現したのが「松前バーガー」と「松前サンド」です。

考案したのは、町の和田暁子管理栄養士。「季節を問わず松前の食材を使って、家で気軽に作ってほしい。そして、作る楽しみも、食べる楽しみも知ってほしい」との思いから、レシピもできるだけ簡単に、食材も近くのスーパーで手に入るものになっています。一方、ハモを丸ごと残さず使ったり、ネギやひまわり油など町の特産をふんだんに使ったりするなど、松前のおいしさを感じてもらうため、味や食材には妥協していません。

さらに、「市販のバーガーだと高カロリーで塩分も多いので、手作りのタルタルソースを使ったり野菜をたくさん入れたりして、ヘルシーにこだわりました」と、栄養のバランスもばっちりのこのレシピ。町の「健康づくり計画」で健康管理をはじめ、地産地消と食育を進める管理栄養士ならではのレシピになっています。

松前の恵みがたくさん詰まって、健康にも配慮されたバーガーとサンドを、皆さんも味わってみませんか。

健康課
和田 暁子 管理栄養士

まさき町 バーガー

松前バーガー（1個分）

エネルギー	450 kcal
タンパク質	19.4 g
脂質	7.4 g
塩分	1.3 g

身、皮、骨と、ハモを残すところなく使った松前バーガー。ハモバーグは、調味料は塩だけにして素材の味が分かるようにしました。麦のおいしさを味わってもらうため厚めに作られたライスバンズと相性抜群です。

麦ごはん

ハモの骨のだしが効いたご飯で食欲も倍増。厚めのバンズで麦のプリプリ感も楽しめます。

ハモバーグ

ハモのすり身と皮を使用。松前産のネギ、玉ネギも入っていて、松前の味がぎっしり詰まったバーグです。

ひまわり油

こんがり焼き目がついたご飯とバーグ。ひまわり油を一部使用して焼いています。

まさき町 サンド

松前サンド（1個分）

エネルギー	448 kcal
タンパク質	17.9 g
脂質	27.7 g
塩分	1.3 g

ハモをみんなが食べやすいようにフライにした松前サンド。手作りのタルタルソースで、素材本来の味が楽しめるようにしています。加えて、レタスの食感、トマトの甘みがサンドのおいしさを一層引き立てます。

はだか麦パン

焦げ目が付くくらいに焼いたパンを食べると、香ばしいはだか麦の香りが口いっぱいに広がります。

レタス

松前町でも多く生産されるレタス。シャキッとした、みずみずしさが感じられるように、たっぷり入っています。

ハモフライ

ひまわり油を一部使って揚げた衣はサクサク。子どもも食べやすいフライ仕上げです。

作る楽しさ・食べる楽しさ発見

家で作ってみよう

まさき前町バーガー

■材料　6個分

はだか麦……0.7合(100g)
米……2.8合(435g)
酒……大さじ1・1/2
塩……小さじ2/3強
ハモの骨……1尾分
★油……小さじ1

A
- ハモのすり身……300g
- 玉ネギ……180g
- 青ネギ……12g
- ハモの皮……60g
- 塩……小さじ1/2

★油……15g

B
- 梅肉……小さじ1・1/2
- だし汁……小さじ1・1/2
- 砂糖……小さじ1/2

大葉……12枚

「★油」の調合について
サラダ油4に対し、ひまわり油1を混ぜて使用。(以下「★油」は同じ)

■作り方

1. はだか麦と米は洗って、定量の水(酒を含む)に2時間漬けておく。
2. ハモの皮はヒレを除いてゆがいて、小さいせん切りにする。骨もさっとゆで流水であらを取り、流して水気を拭き取る。
3. **1**に塩を加え全体を混ぜ、**2**の骨を米の上にのせて普通炊きにする。
4. **3**をバンズ型に成型。油を引いたフライパンで両面をこんがり焼く。
5. 玉ネギはみじん切りにし、青ネギは小口切りにする。
6. ボウルにAの材料を混ぜ過ぎない程度にさっと混ぜ合わせ、円形ハンバーグに成型。油を引いたフライパンで片面を中火で焼き、裏返して弱火にし、フタをして蒸し焼きにする。
7. **6**の片面に合わせたBを塗り、大葉で両面をはさみ、**4**ではさんでできあがり。

9月21日、児童館の料理教室で「松前バーガー・サンド」を作った子どもたち。食べた感想を聞きました。

宮脇怜楽ちゃん
＝西高柳＝

■コメント
おいしかったです。ご飯はおこげができていたし、ハモバーグはお肉が入っていたみたいで、ハモとは思えませんでした。

まさき前町サンド

■作り方

1. ハモの切り身はさっと洗って水気を拭き取り、酒・塩・こしょうを両面にふる。
2. レタスは洗って水気を拭き取り、トマトは種を取って小さい角切りにしておく。
3. パンは表面を焼いて、中にマーガリンを塗る。
4. **1**に薄力粉・卵液・パン粉の順につけ、熱した油(180度を目安に)でこんがり揚げる。
5. **3**にレタス、**4**とタルタルソース、トマトの順にはさんだら、できあがり。

■材料　6個分

フワフワのはだか麦パン…2個
マーガリン……12g
ハモの切り身……50g×6切
酒……小さじ1
塩……小さじ1/3
こしょう……少々
薄力粉……大さじ1
卵液
- 卵……2/3個
- 水……小さじ2

パン粉……30g
★油……適宜
レタス……90g
トマト……60g
◎タルタルソース……90g

◎タルタルソース作り方

① 卵1個、穀物酢大さじ2、塩小さじ2/3、こしょう少々、サラダ油1カップをミキサーで合わせて、マヨネーズを作る。
② ①のマヨネーズ80gに、それぞれみじん切りした、ゆで卵1個、さらしパセリ1g・さらし玉ネギ30gを混ぜ合わす。
※この分量で150g程度のタルタルソースができます。

伊藤穂佳ちゃん
＝西古泉＝

■コメント
パンとハモのふわふわと、レタスのシャキシャキが絶妙でおいしかったです。卵も苦手だけど、タルタルだと食べられました。

生産・加工者の思いを聞く

松前バーガー・サンドに欠かせない
「はだか麦」と「ハモ」。
それらの生産・加工に携わる2人に
松前バーガー・サンドについて聞きました。

はだか麦パンはまさき村、ハモはまさき村かマルナカ松前店で購入できます

はだか麦
まさき村
三好茂さん

麦や松前のPRになれば

松前町で多く生産されている「はだか麦」。それを使用したパンやうどんなど、麦を使ったさまざまな商品を開発しているのが三好さんです。「地域にある資源としてだけでなく、はだか麦の栄養素についても知ってもらいたいんです」と、麦商品への思いを話します。白米の20倍以上あると言われる、はだか麦の食物繊維。「麦の文化を広めてもらえれば、松前のPRにもなります。松前の麦が町内だけでなく町外にも広まって、みんなの健康にもつながればいいですね」と、松前バーガーとサンドに期待を込めていました。

ハモ
松前町漁業協同組合
加納美嘉さん

松前のハモを身近に

近海の伊予灘で多くとれる「ハモ」。この時期のハモは、脂ものっておいしいといわれます。「何年か前までは京都へ出荷するのがほとんどでした。でも、最近は地元の松前でも食べられるんです」と話すのは、松前漁協の加納さん。家庭ではさばくことが難しいハモの加工を行っています。「もっと皆さんにハモの調理法を知ってもらいたいと思っていました。だから、松前バーガーとサンドができたと聞いてうれしいです」と、家庭の食卓で、今よりももっと松前のハモが並ぶきっかけとなることを楽しみにしていました。

松前の魅力がたくさん詰まった「松前バーガー」と「松前サンド」。自分の手で実際に作ったり食べたりすることで、松前の魅力が実感できるものになっています。健康にも配慮した子どもから大人まで楽しめる2品。皆さんも作って、食べて、実感して、その魅力を多くの人と共有しませんか。

お知らせ

文化祭に登場
松前バーガー・サンド

町保健栄養推進協議会の皆さんが各50食限定で販売します。この機会にぜひ、松前の魅力を味わってください。

日時　10月25日㈯　10時30分～
場所　福祉センター
問健康課保健センター係　☎985-4118