



かむかむバーガー☆ワンプレートランチ

喜多 楓、西田 毬乃、北村 紗貴 (三重県立伊勢工業高等学校1年)

幅広い世代の支持をめざした手軽で食べやすいハンバーガーのランチです。三重の特産物や生活習慣病を予防する食材をふんだんに使用しています。どのメニューも食感の違いが楽しめ、ゆっくりよく噛んで食べることができ、調理も手早く簡単にでき、色どりも鮮やかで、「作って楽しみ、見て楽しみ、食べて楽しめる」ワンプレート♪ ぜひどうぞ！

■材料 (2人分)

●モロヘイヤ入りソフトフランスパンの海老カツバーガー&ひじき入り鶏つくね照焼バーガー

- モロヘイヤ入りソフトフランスパンズ 4個
- サンチュ 2枚
- 海老カツ 2枚
- ひじき入りつくね 2枚
- マーガリン 適量
- 砂糖 大さじ2
- 醤油 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 刻んだピクルス 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ2
- ケチャップ 大さじ1

●モロヘイヤ入りソフトフランスパン(10~12個)

- 強力粉 290g
- モロヘイヤ 1/2袋 (ペースト状 50g)
- 水 150g
- ドライイースト 3g
- 塩 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- マーガリン 3g

●海老カツ (10個分)

- むきエビ 200g
- はんぺん 1枚 (100g)
- 玉ネギ 1/4個
- 溶き卵 1/2個分
- マヨネーズ 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- 醤油 小さじ1
- 塩、コショウ、酒 少々
- 小麦粉、パン粉 適量

●ひじき入り鶏つくね (5個分)

- 鶏むね肉ミンチ 100g
- 豆腐 50g
- 玉ネギ 1/4個
- ひじき 大さじ1
- 溶き卵 1/2個分
- 醤油、酒 小さじ1
- 塩、コショウ 少々
- 片栗粉 大さじ1

●タコとアボガド&いろいろ野菜の塩麹サラダ

- ゆでタコ (足) 1/2本
- アボガド 1/4個
- ミニトマト 6個
- キュウリ 1/2本
- オクラ 2本
- ベビーリーフ 適量
- クルミ 約大さじ1
- じゃこ 約小さじ1
- ごま 約小さじ1
- 塩麹 約小さじ1
- 醤油 少々

■作り方

●海老カツバーガー&ひじき入り鶏つくね照焼バーガー

- ①モロヘイヤ入りソフトフランスパンを横に半分に切り、切り口面にマーガリンを塗る。
- ②サンチュと海老カツをはさむ。
(好みでAを合わせたタルタルソースを添える)
- ③フライパンに砂糖と醤油とみりんを加え煮詰めて照焼ソースを作り、つくねを入れソースを絡める。
- ④サンチュとつくねを挟む。

●モロヘイヤ入りソフトフランスパン

- ①モロヘイヤは、葉を、塩を加えた湯で茹で、フードプロセッサーでペースト状にする。(モロヘイヤ1袋分ですとペーストにしやすい。)
- ②パン焼器に材料をセットし、生地を作る。
- ③生地を軽くガス抜きし、スクッパーで10~12等分し、丸め、濡れ布巾かラップをかけて20分おく。
- ④35℃で40~50分発酵させる。
- ⑤200℃に予熱したオーブンで15分焼く。

●海老カツ (10個分)

- ①むきエビを小さく刻み、塩、コショウをふる。
- ②はんぺん、みじん切りにした玉ネギ、①のむきエビ、溶き卵1/2個分、マヨネーズ、醤油、片栗粉をボウルでこね、10等分にして形を作る。
- ③小麦粉、残りの溶き卵、パン粉で衣をつける。カツが半分くらい浸かる深さまでフライパンに油を入れ、180℃に熱し揚げ焼きする。

●ひじき入り鶏つくね (5個分)

- ①玉ネギはみじん切りする。
- ②材料を全てボウルに入れて、よく混ぜこねる。



所要時間

30~40分
パン作り3時間

シリコンスチーマーで簡単！

●ごろごろ野菜のコンソメスープ

- 大根、ニンジン 各50g
- シイタケ 2個
- ぶなしめじ 1/4房
- 玉ネギ 1/2個
- ソーセージ 2本
- 枝豆 (冷凍) 適量
- コーン (缶詰) 大さじ1
- コンソメ顆粒 小さじ1

●三重のフルーツヨーグルト 梨ヨーグルト

- プレーンヨーグルト 100g
 - 梨 (幸水) 1/4個
 - 五か所みかん 1/4個
 - 蓮台寺柿 1/4個
 - マーマレード 適量 (デコタン&セミノールのマーマレード)
- ☆その季節に手に入る三重の特産フルーツを使用。
三重のかおりのイチゴ等

- ③形を作ったら、周りに片栗粉 (分量外) をまぶす。
- ④フライパンに油を熱して両面をこんがり焼く。

●タコとアボガド&いろいろ野菜の塩麹サラダ

- ①タコは1cmほどに、キュウリは乱切り、ミニトマトはそのままだ、大きければ半分に切る。
- ②ベビーリーフはよく洗い、よく水気を切っておく。
- ③オクラは塩 (分量外) を加えた熱湯で茹で5mm幅の輪切りにする。
- ④クルミは粗く砕いておき、アボガドは5mm幅に切る。
- ⑤①~③とごま、じゃこ、醤油、塩麹を混ぜる。
(じゃこや塩麹はものによって塩気が違うので、味をみて分量を調節する。塩麹が固い場合は醤油で溶いて加えてもよい。)
- ⑥④を加え、アボガドが崩れないように軽く混ぜる。

●ごろごろ野菜のコンソメスープ

- ①大根、玉ネギ、シイタケは1cm角に、ニンジンは2mm幅のいちよう切りに、しめじは石づきをとる。
- ②ソーセージは5mmの輪切りにする。
- ③枝豆は解凍し、房から出しておく。
- ④シリコンスチーマーに①と②と大さじ2杯の水、コンソメを入れ、電子レンジで約2~3分加熱する。
- ⑤水200ccを加え、③とコーン、塩、コショウを加え、再度レンジで1~2分加熱する。

●三重のフルーツヨーグルト 梨ヨーグルト

- ①梨と柿は1cm角ほどに刻む。
- ②みかんは房から出しておく。
- ③果物を器に盛り、ヨーグルトを加え軽く混ぜる。マーマレードを添える。