

廿日市・大竹の旬を食べよう

# 地産地消で おいしい 健康レシピ

廿日市市・大竹市で活動する食生活改善推進員がオススメする、地元の旬の農産物を使ったヘルシー料理や郷土料理のレシピを紹介します。

## ● あたたハマチtoレモンって？ ●

阿多田のうまい魚「あたたハマチtoレモン」は、瀬戸内海に浮かぶ大竹市の阿多田島で養殖されているハマチです。

平成25年から試行錯誤を重ね、平成28年に地域のブランドとして本格的に出荷されるようになりました。

おいしさの秘密は、広島県産のレモン汁を混ぜた餌を与えて育てること。レモン果汁が魚独特の臭みを抑え、かんきつの香りがほんのりとして、さっぱりとした食べ応えを楽しむことができます。



## 今月の食材

あたたハマチtoレモン  
(レモンハマチ)

## ● 紹介してくれた方 ●

中川 悦江さん (左)  
谷本 素子さん (中)  
米原 幸枝さん (右)

## レシピ

# ハマチのハンバーグ



### ■ 材 料 (4人分)

#### 【ハンバーグ (たね)】

あたたハマチ (切り身 2~3切れ) ..... 300g  
たまねぎ (中1/2個) ..... 100g  
卵黄 ..... 2個

#### 【調味料】

酒 ..... 大さじ2  
ショウガ汁 ..... 大さじ1強  
ニンニク ..... 2かけら  
小麦粉 ..... 大さじ4強  
牛乳 ..... 大さじ2弱  
ナツメグ ..... 少々  
塩 ..... ひとつまみ  
油 (たまねぎ用) ..... 小さじ1  
(たね用) ..... 適量 (大さじ1)

#### 【ソース】

ケチャップ ..... 大さじ3  
お好みソース ..... 大さじ2  
ウスターソース ..... 大さじ1

### 栄養価 (1人分)

エネルギー：298kcal  
塩 分：0.9g

### コメント

地元の魚をハンバーグにしました。  
魚が苦手なお子さまにもおすすめ！

### ■ 作り方

#### 【ソース】

ケチャップ：お好みソース：ウスターソースを3：2：1の割合で混ぜ合わせる。

#### 【ハンバーグ (たね)】

- 1 ハマチは水洗いしてよく拭く。
- 2 ハマチの皮と骨小骨などを取る。
- 3 2を包丁で身をたたき、ミンチにする。



できるだけ  
細かくするのが  
ポイント

- 4 たまねぎとニンニクはみじん切りにして、たまねぎのみを油小さじ1で炒める。

- 5 ボールに3、4、卵黄、酒、ショウガ汁、小麦粉、牛乳、ナツメグ、塩一つまみを入れて手でこねる。こね上がったなら適当な大きさに丸く成形する。



- 6 5の両面を焼き、皿に盛り付け、ソースを上からかける。



## 食生活改善推進員 (ヘルスマイト)って？

食生活改善推進員は、食を中心に地域で様々な活動をしている健康づくりボランティア団体です。野菜を使ったバランスのとれた食事や減塩の工夫など生活習慣病予防や低栄養予防、また地産地消や郷土料理の伝承といった観点から、料理教室などを通して地域に健康づくりを伝える活動をしています。現在、仲間となって楽しく一緒に活動する会員を募集しています。詳しくは、下記までご連絡ください。