



“長崎の魚をもっと身近に召し上がれ～サバサンド～”

長崎魚市で最も多く水揚げされているサバ類※。魚離れが進む若物の味覚、感性に届くように、地元の高校生と検討を重ねて完成した新たなご当地グルメ“サバサンド”。ファストフードとして、手軽に食せるグルメです。

※数値は平成 26 年データ

サバサンド基本ルール

1 基本ルール

- ◆メイン素材：サバ（長崎産のサバの利用促進に努める。）
- ◆副素材：野菜（玉葱、トマト、レタスなど）を使用する。
※副素材の野菜などは、基本的に長崎産を使用
※可能な限り、アクセントに長崎市伝統の香酸柑橘のゆうこうなど柑橘を使用

2 メインターゲット 若年層（市民・観光客）

3 提供時間帯など

- ◆ランチ（昼食）をメインとするが、その他の時間帯でもOK
- ◆原則常時提供とする。
- ◆1日 20 食限定など提供数量限定はOK。

4 調理レシピ

調理レシピは、次頁のサバサンド基本レシピを参照してください。なお、レシピは、参考ですので、パンズや野菜、味付け（マヨネーズ、タルタルソースなど）は、各店で自由に設定可能です。

【参考】提供価格帯(想定)

- ◆中心価格帯 300円～400円程度（サバサンドのみの場合）
※オプションとして、ドリンク・サイドニュー（ポテト等）
など自由に設定可

【参考】サバサンド基本レシピ

材料名	分量	材料名	分量
サバ	1切れ	塩	少々
バンズ	1個	胡椒	少々
玉葱スライス	20g	オリーブオイル	適量
レタス	2枚	ゆうこう搾りジュース	10cc
トマト	2切れ	ゆうこう	2枚
マヨネーズ	適量		

《レシピ》

1. 鯖の切り身（生）に塩、胡椒をみの方にオリーブオイルをまぶし約10分ほどマリネする
2. オーブンまたはフライパン等で1の鯖を焼く
3. 玉葱は薄切りスライス、トマトは約5mmにスライス、レタスは適当な大きさにちぎり、ゆうこうは薄くスライスし準備しておく
4. バンズを横に切り目を入れ開き、レタス・トマトを乗せマヨネーズを絞りサバを乗せ玉葱、ゆうこうジュースをかける

