

LIFE-011

# ハンバーグ

飯島奈美



## 材 料 (ハンバーグ)

- ・牛ひき肉 (赤身) 350 グラム
- ・豚ひき肉 (脂多め) 150 グラム
- ・卵 1コ
- ・塩 小さじ1
- ・タマネギ 1コ
- ・バター 小さじ1
- ・小麦粉 小さじ2/3
- ・生パン粉 40 グラム
- ・牛乳 大さじ2
- ・ナツメグ 少々
- ・黒コショウ 少々
- ・サラダ油 少々

## (ハンバーグのソース)

- ・日本酒 (または白ワイン) 大さじ2
- ・タマネギ 大1/2コ (150 グラム)
- ・にんにく 1片
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・中濃ソース 大さじ1/2
- ・水 大さじ2
- ・バター 大さじ1
- ・黒こしょう 少々



## ポテトサラダ

- ・じゃがいも 中5コ (茹で上がり 600 グラム)
- ・タマネギ 1/2コ (約100 グラム)
- ・アンチョビ 2本
- ・キュウリ 1本
- ・バター 大さじ1
- ・塩 少々
- ・マヨネーズ 大さじ4 (お好みで調節)
- ・黒コショウ 少々
- ・水 大さじ2



## ニンジンのグラッセ

- ・ニンジン 3本
- ・砂糖 小さじ2
- ・バター 大さじ1
- ・塩 少々

## バターコーン

- ・トウモロコシ 1本
- ・バター 大さじ1
- ・塩 少々
- ・黒コショウ 少々
- ・サラダ油 少々
- ・バター 少々

## そのほかのつけあわせ

- ・クレソン 適量

# ハンバーグ

飯島奈美

## つくりかた

### ハンバーグ

- ・タマネギのみじん切りをバターで炒め、冷まし、小麦粉を混ぜておく。
- ・パン粉に牛乳をまぜておく。
- ・牛と豚のひき肉に塩をまぜて2分ほどよく練り、ナツメグ、黒コショウを少し入れ、さらに混ぜる。
- ・冷ましたタマネギ、生卵、残りのパン粉を入れ、むらがなくなるまで混ぜる。
- ・ちぎってみて糸をひくくらいまで粘りが出たら、手にサラダ油を塗り、手でハンバーグの形をつくり、すこし休ませておく。
- ・フライパンを熱し、サラダ油をひき、ハンバーグを並べて中火で1分半焼く。ひっくり返して中火の弱めにし1分焼いて、脂が多く出たらペーパータオルで取る。弱火にし、フタをして5分焼いたら火を止めて、そのまま2分、蒸らす。
- ・ハンバーグを皿に移し、脂が出過ぎていたらペーパータオルで取り、酒を入れ、沸騰したら、タマネギのすりおろし、しょうゆ、ケチャップ、みりん、中濃ソース、水を入れて2分ほど、煮詰める。
- ・仕上げにバターと黒コショウを入れて味をととのえ、ハンバーグにかける。



## ハンバーグ

飯島奈美

### つくりかた

#### ポテトサラダ

- ・タマネギを薄くスライスして水にさらし、アンチョビは刻んでおく。
- ・じゃがいもを皮のままゆでて、ゆであがったら熱いうちにナプキンで皮をむき、木べらでつぶす。
- ・熱いうちに、バター、水を切ったタマネギ、塩ひとつまみ、アンチョビを入れて混ぜる。
- ・あら熱がとれたら、マヨネーズ、黒コショウで味をととのえる。



#### バターコーン

- ・むいたトウモロコシを、バターとサラダ油で一気に炒め、塩、黒コショウで味をととのえる。



#### ニンジンのグラッセ

- ・ニンジンの皮をむき、同じくらいの大きさに切りそろえる。
- ・竹串がすっと刺さるくらいまで茹でたのち、鍋底から1.5センチくらいになるまでお湯を捨て、砂糖、バター、塩を入れて弱火で煮詰める。

