



ハンバーグ

材料・分量 3~4人分

- ・牛豚合挽肉 …………… 300g
- ・パン粉…………… 大さじ 4
- ・牛乳…………… 大さじ 4
- ・塩…………… 1.5g
- ・ナツメグ…………… 適宜
- ・サラダ油…………… 大さじ 1~2
- ・玉ねぎ…………… 150g
- ・全卵…………… 1個
- ・砂糖…………… 小さじ 1
- ・胡椒…………… 適宜
- (ソース)
- ・赤ワイン…………… 大さじ 2
- ・ケチャップ…………… 大さじ 1と1/2
- ・みりん…………… 大さじ 1
- ・ブランデー…………… 大さじ 1 ※なければよい
- ・中濃ソース…………… 大さじ 1



作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、熱したフライパンにバターを入れてよく炒める。弱めの火でじっくりと色付くまで炒めたら、取り出して粗熱を取っておく。
- ② パン粉を牛乳に浸しておく。
- ③ ボールに冷たい状態の挽肉を入れ、砂糖と塩を加えて粘りが出るまで練り、①と②、全卵、胡椒、ナツメグを加えてよくこねる。
- ④ ハンバーグのたねを3~4等分にし、空気を抜きながらまとめて小判型や円形にする。よく熱したフライパンにサラダ油を敷き、ハンバーグのたねを載せて中央をくぼませる。中火で3分程度焼き、焼き色が付いたら裏に返し、裏面も同様に焼く。
- ⑤ ④のフライパンに、50cc程度の水を注ぎ、蓋をして蒸し焼きにする。(3分程度)
- ⑥ 蓋を開けて焼き具合をチェックし、水分をとばす。ハンバーグは焼き上がったなら皿に取り出す。
- ⑦ ハンバーグを焼いたフライパンに、ブランデー、赤ワインを入れて火にかけ、アルコールをとばす。みりん、ケチャップ、中濃ソースを加えてよく混ぜ、沸騰したら味をみてハンバーグにかける。



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
 パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。
 ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ
 チャンネルこあらん
 (STB地上111ch)にて
 毎日 9:15/12:15/22:30

料理のイロハを学び、初心者でも簡単に作れるレシピを紹介！
 ケーブルテレビのスタッフが料理にチャレンジします！