



お祝い膳 Recipe



ソースにひと工夫！ 手ごね和牛ハンバーグ



〔材料 2人分〕

和牛挽肉(脂身 20%くらいがおすすめです)

	200g
玉ねぎ	80g
バター	少量
赤ワイン	20ml
乾燥パン粉	20g(1/2 カップ程度)
塩	小さじ 1/4
胡椒	少々
中濃ソース	小さじ 2
卵	20g(半分弱)
オリーブオイル	適量

作り方

1. みじん切りにした玉ねぎを少量のバターできつね色になるまで炒める。赤ワインを加え、アルコールを飛ばす。冷ましてパン粉を混ぜておく。
2. 挽肉に塩を加え良く練り、1 と残りの材料を混ぜ合わせる。2つに分け、小判型に形を整え、両手の間で投げられるようにして空気を抜く。真ん中を少しくぼませておく。
3. フライパンにオリーブオイルを温め、パテ(2)の周りを焼き固めて、焼き色をつける。
4. 200℃のオーブンで 10 分焼く。オーブンがない場合は、フライパンのまま、パテを裏返し、弱火にて蓋をして 10 分くらい焼く。(竹串をさして、透明な肉汁がでたら焼き上がり。)

材料

〈ソース〉	
マッシュルーム	3 個
赤ワイン	40ml
デミグラスソース	100ml
バルサミコ酢	大さじ 1
生クリーム	大さじ 1

〈付け合わせ〉

ブロッコリー(生)	4 房
人参	1/4 本程度
バター	5g
砂糖	小さじ 1
ポテト	小 1/2 個
オリーブオイル	少量
塩	少々
胡椒	少々

〈ソース〉

1. ハンバーグを焼いたフライパンで、スライスしたマッシュルームを炒める。
2. 赤ワインを加え、アルコールを飛ばす。
3. デミグラスソース、バルサミコソースを加え、軽く沸騰させる。
4. 生クリームを加えて味を調える。

〈付け合わせ〉

- ・ブロッコリー：電子レンジで加熱するか、茹でてよく水を切る。130度のオーブンで5分焼く。
- ・人参：3cm くらいのシャトー切りにし、鍋にバターと砂糖、人参が浸るくらいの水(分量外)を入れて火にかける。沸騰したら弱火で、人参が軟らかくなるまで煮て、汁気を飛ばす。
- ・ポテトは電子レンジで加熱(600W2分程度)し、フライパンにオリーブオイルをひいて焼き目を付ける。塩・胡椒を振る。

お皿にハンバーグを盛り、ソースをかけ、付け合わせを添えて完成です。

point

- ・市販のデミグラスソースに一手間加えることで、本格的な味のソースができていきます。生クリームは入れなくてもおいしいですが、少量加えることでコクが増します。
- ・ハンバーグのタネは、最初に挽肉と塩だけで良く練ることで、食感良く仕上がります。