



Recipe

まいにちの発酵レシピ

煮込み ハンバーグ

Ingredients 材料 / 2 人分

〈たね〉

合挽肉	250 g
玉ねぎ	60g
油	小さじ 1
卵	1/2 個
塩麴	大さじ 1
甘酒	大さじ 1
こしょう	少々
ナツメグ	少々 (あれば)

油 (焼き用) 大さじ 1

〈ソース〉

しめじ (マッシュルーム)	50g
玉ねぎ	60g

(A)

甘酒	大さじ 2
玉ねぎ塩麴	大さじ 2
ケチャップ	大さじ 2
ソース	大さじ 2
水	50cc
赤ワイン	50cc
赤味噌 (味噌)	小さじ 1 (なくても大丈夫)

※発酵調味料を使わない場合

パン粉 大さじ 4 牛乳 大さじ 4 塩 小さじ 1

Directions 作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにして、耐熱容器に入れたら油を加えて混ぜ、ふんわりラップをかけてレンジで加熱する。(600w 1分30秒)
→よく冷ましておく。時間がある場合が冷蔵庫へ。
- ② 合挽肉に①と溶いた卵、塩麴、甘酒、こしょう、ナツメグを加えて粘りが出るまでよく混ぜて、時間があれば30分以上冷蔵庫で寝かせる。
- ③ ①を2等分してまとめ、両手でキャッチボールをするようにして空気を抜いて形を整え、真ん中をくぼませる。
- ④ 油を熱したフライパンに③を入れ、強めの中火で両面に焼き色(できたら側面も焼き色をつける)がついたら一度取り出す。
※表面真ん中にアクが出たら中まで火が通っているのでペーパーなどで拭き取る。
お肉によってアクが出ない場合もある。
- ⑤ フライパンの焦げや油が多いようならペーパーなどで取り除き、さいたまめじとスライスした玉ねぎを加えて軽く炒めたら、合わせておいた(A)を加えて混ぜ、沸いたら④のハンバーグを戻す。
- ⑥ 蓋をして、10~13分ほど煮て、ソースをハンバーグに絡める。