

## 煮込みハンバーグ

材料) 約 8 個

合い挽きミンチ 500g

牛乳 200g

すき焼き麩 20g

玉ねぎみじん切り 1 個 300g

卵 2~3 個

塩 小さじ 1

胡椒 少々

ソースの材料)

デミグラスソース 100g

トマトケチャップ 70g

とんかつソース 30g

赤ワイン 400g

濃口醤油 大さじ 1



### 作り方)

1. すき焼き麩と牛乳を合わせてしばらく置き、ふやけたらフードプロセッサーに入れて攪拌させる。冷蔵庫で冷やしておくが良い。
2. フライパンにサラダ油大匙 1 を入れて熱し、玉ねぎを炒める。焼き付けるようにして焼き色をつける。大体 4 分ほどを目安に炒める。冷まして冷蔵庫に入れてきっちり冷やす。
3. ボウルにミンチ、卵、塩、胡椒を加えて粘りが出るまで練る。繊維の糸が出てきたら 1、2 を加えて馴染むまで混ぜる。1 個 100g くらいの大きさに等分にする。
4. 手にサラダ油をつけて 3 を 10 回ほど手に打ちつけて空気を抜き、丸く整える。真ん中を凹ませなくて良い。
5. フライパンにサラダ油大匙 1 を注いで熱し、中火に近い弱火にする。丸めたら両面焼き色がつくまで焼く。
6. ソースの材料を混ぜ合わせる。5 に注ぎ入れ、フツフツと煮立つ程度の火加減で 20 分ほど煮る。途中、アクや脂分を取り除くと良い。
7. お皿に盛り付け、ソースをかける。



←20g のすき焼き麩が 200g の牛乳を吸い込むギリギリの割合です。え、吸い込むの？と不安になりますが、しばらく置いておくと。。。



←10分くらいでこの通り。



←なめらかになるまで攪拌してください。  
ミキサーなどが無いようなら、すりおろしてから牛乳に  
浸しても。



←常に混ぜながら炒め続けるのではなくて、混ぜてはしばらく  
置いて焼き付けるイメージで。玉ねぎが透き通り、玉ねぎの断面に  
軽く焼き色が付いたら美味しいハンバーグ用の炒め玉ねぎの完成。  
キリッと冷やしておいてくださいね。



←まずは弾力のある肉だねを作るために、卵、塩胡椒のみ  
加えて冷えた手で混ぜていきます。  
ボウルもよ〜く冷やしておくことで、肉汁を抱えたハンバ  
ーグが作れます。



←肉だねが白っぽくなってお肉の繊維が出てきましたね！  
こうなったらすき焼き麩、玉ねぎを投入！



←100g ずつに分けてから、手に油を薄くつけて、両手でパンパンと打ち付けるように空気を抜きます。わ、なんかトリックな写真が撮れましたね。



←両面こんがりと焼きます。少し焦げた？って心配になるくらい焼いてオッケー。よくみて見てください、中は生で赤いままでしょ？この状態でソースを注ぎます。油、焦げ、拭い取らずに。



←20 分かけて中まで火を通していきます。お肉の旨みがソースに行き渡ります。フライパンに溜まっていた脂、焦げも美味しいソースとなるのです。