

RECIPE

ハンバーグ



材料（4人分）

<たね>

・牛ひき肉	500g
・塩	小さじ1/2
・ホワイトペッパー	小さじ1/4
・卵	1個
・パン粉	1/3カップ
・牛乳	1/3カップ
・サラダ油	大さじ1

<ソース>

・トマトケチャップ	大さじ4
・ウスターソース	大さじ2
・しょうゆ	小さじ1
・みりん	大さじ1
・バター	10g

作り方

- ① ボウルにひき肉と塩を入れこねる。粘りが出たらホワイトペッパーを加え、さらにこねる。
- ② 別のボウルにパン粉・牛乳・卵を入れて混ぜ、①と合わせてこねる。落としラップをし、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 4等分にまとめ、両手でキャッチボールするように空気を抜く。厚めの円形に整える。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を並べ中火で両面をこんがり焼く。
- ⑤ 両面が焼けたら、水1/2カップを注ぎ入れ、蓋をして5～6分蒸し焼きにして取り出す。
- ⑥ ハンバーグを取り出したフライパンに、そのままソースの材料を入れ煮立たせ、ハンバーグの上にかけて完成。

RECIPE

がね



材料（８個分～）

		<下準備>
・さつまいも	１個	皮付きのまま大きめの細切り
・玉ねぎ	１個	スライス
・人参	１個	皮をむき大きめの細切り
・にら	１束	４～５cmの長さに切る
・小麦粉（中力粉）	100 g	
・砂糖	45 g	
・塩	4 g	
・顆粒だし	4 g	
・卵	１個	
・揚げ油	適量	

作り方

- ① ボウルに砂糖・塩・顆粒だし・卵を入れ、混ぜておく。
- ② 下処理した野菜は、総量が５００gになるように調整する。
- ③ ②を①によく混ぜ汁気が出るまで少し置く。
※水は使わず、野菜から出た水分だけを使う。
- ④ ③に中力粉を加え、さっくり混ぜる。
- ⑤ 木ベラ等の上で成形したものを、１７０度に熱した油に滑らせるように入れて揚げる。

RECIPE

冷や汁



材料（4人分）

・きゅうり	2本
・みょうが	2個
・大葉	10枚
・木綿豆腐	1丁
・あじの干物	1尾

・みそ	大さじ4
・白すりごま	大さじ4
・だし汁（だしパック）	1リットル
・塩	小さじ1/2
・ごはん	

作り方

- ① だしパックで出汁をとり、塩を入れよく混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② みそと白すりごまをボウル（すり鉢）に入れ、よく混ぜる。アルミ箔に広げ、あじの干物と一緒に魚焼きグリルでこんがり焼く。焼いたあじは身を粗めにほぐしておく。
- ③ きゅうりは薄切りにし、塩でもんでしばらく置き、流水で洗い固く絞る。
大葉は軸を除いてちぎり、水にさらしたあと水気を切る。
みょうがは縦に4等分して薄切りにし、水にさらしたあと水気を切る。
木綿豆腐は手で細かくちぎり、ザルに乗せて水気を切る。（使う直前までそのまま）
- ④ 焼いたみそ・白すりごまとほぐしたあじを①のボウル（すり鉢）に入れ混ぜる。
冷やただし汁も合わせ、よく混ぜる。
豆腐ときゅうりを入れ、薬味（大葉・みょうが）を乗せる。