



秋の実りバーグ クルミ照り焼き

渡部 鈴華

材料・分量(4人分)

洗い里芋 …………… 100g
 だし汁(顆粒 一番だし) …………… 400ml
 牛乳 …………… 150ml
 塩 …………… ひとつまみ
 さつまいも …………… 130g
 れんこん水煮 …………… 120g
 鶏ミンチ …………… 230g
 スライスチーズ …………… 3枚
 パン粉 …………… 大さじ5
 バター …………… 8g
 サラダ油 …………… 大さじ1.5

クルミ …………… 30g
 みりん …………… 大さじ4
 薄口醤油 …………… 大さじ1.5
 水 …………… 180ml
 砂糖 …………… 小さじ3
 生クリーム …………… 30ml
 片栗粉 …………… 小さじ2
 水 …………… 小さじ1
 大葉 …………… 適量
 大根サラダ(カット野菜) …………… 適量
 パプリカ …………… 適量
 ラディッシュ …………… 適量

A

作り方(時間:45分)

- ① 里芋は1度ゆでこぼしをしてから、だし汁、牛乳、塩で煮る。やわらかくなったら里芋を取り出し、つぶす。煮汁はとっておく。
- ② さつまいもは皮つきで1cm角に切り600wで3分くらい加熱、れんこんはみじん切りにする。
- ③ ①に鶏ミンチ、れんこん、スライスチーズを入れこねる。パン粉と①の煮汁50mlを混ぜたものを入れ、さらにこねたら、さつまいもを入れ、さっくり混ぜる。
- ④ ③を丸く成形し、バターとサラダ油を熱したフライパンで片面をこんがり焼く。(強めの中火)
- ⑤ 裏返し、少し火を弱めて蓋をしたら5分焼く。クルミをから炒りする。
- ⑥ 蓋をあけ、ハンバーグは取り出す。
- ⑦ みりんを⑥のフライパンに入れ、沸騰したらAを入れ、とろみがついたらOK。
- ⑧ ハンバーグと⑦をからめて、お皿に付け合わせの野菜と共に盛り付け、クルミを散らす。



セールポイント

これからが旬の里芋やさつまいも、れんこんを使い、またクルミも入れることで秋を感じられる一品にしました。さつまいもを皮ごと使うなど材料的にも食物繊維たっぷり!ミルク煮した里芋でまろやかさを出し、そのだし汁をたねに使うことでなめらかに、最後に入れる生クリームがコクを出します。チーズが入ることで表面がパリッとし、うまみも増します。ミンチ肉でハンバーグ状にすることで里芋やれんこんが入っていてもこどもも食べやすく、かつ、やわらかく、それでいて肉肉しくないのでお年寄りの口にも合います。ほくほくしたさつまいもやシャキシャキのれんこんがたっぷり入っていていつもとは一味違うハンバーグです。クルミを食感のアクセントにしました。