



うま塩ハンバーグ

たれのしょうゆを減らした分、かぼすの爽やかな酸味、たまねぎの甘みで味を補っています。

4人分の材料

合い挽き肉 280g
 玉ねぎ ½個
 パン粉 大さじ4
 鶏卵 1個
 食塩 1つまみ

こしょう 少々
 ナツメグ 少々
 しょうが ½かけ
 油 適量

タレ

濃口しょうゆ 小さじ1強
 酒 大さじ1½
 みりん 大さじ1½
 水 大さじ1½
 玉ねぎ ¼個
 かぼす果汁 大さじ1½

[つくりかた]

- ① 肉に混ぜる玉ねぎはみじん切りにし、タレに入れる玉ねぎ、しょうがはすりおろしておく。
- ② ひき肉に食塩を加え捏ね、パン粉、卵、玉ねぎとしょうが、ナツメグ、黒こしょうを入れよく捏ねる。粘り気がでてきたら、形を整えておく。
- ③ フライパンに油をひいて、強火で焼いていく。肉の周りの色が変わってきたら、裏返して蓋をし弱火～中火で3～5分焼く。
- ④ すりおろした玉ねぎ、酒、みりん、水を鍋に入れてひと煮たちさせる。その後、しょうゆを入れ煮たせ、仕上げにかぼす果汁を入れればタレの完成。
- ⑤ 焼いたハンバーグの上にタレをかけたら出来上がり。