



テーマは

『肉汁たっぷり ハンバーク』

●日時： 2025年5月30日（金曜日） 13:00～17:00

●場所： 市民センター 214室

●参加者： 女性6名、男性3名 計9名

三村さん、筑摩さん、高木さん、光長さん、辻井さん、山崎さん
小林さん、吉野さん、倉原（記）

今日の料理

1. 肉汁たっぷり ハンバーク
2. じゃがいも グラタン
3. かぼちゃスープ

13:00 市民センター214号室に集合

ホテルニュー大谷総料理長のレシピ「肉汁たっぷりハンバーク」にチャレンジ！ リーダー三村さんから作り方についてレクチャーを受ける。



1) 肉汁たっぷり ハンバーク

【材料(2人前)】 (★ 合挽き肉は冷蔵庫で冷やしておく)

合挽き 300g、ブロッコリー、牛乳 30cc、卵 1個、黒胡椒 少々、ナツメグ 小さじ1、塩 小さじ1、パン粉 15g、水。

ソース：赤ワイン 30cc、ウスターソース大3、無塩バター10g、ケチャップ 大2 グラニュー糖 少々、昆布茶 少々

【作り方】

1. 玉ねぎはみじん切り（出来るだけ細かく）。
2. 玉ねぎは レンジで1分ラップをしないで加熱してさます。
3. つなぎになる パン粉、牛乳、玉子、黒胡椒、ナツメグを合わせて混ぜておく。
4. 冷蔵庫から 冷やしておいた 合挽きミンチに塩だけを入れ肉に粘りけがでるまでしっかりこねる。

お肉が しっかりつながって 毛羽立ってくるまで 5分はこねる！

POINT 冷たい肉で する理由→ 肉汁やお肉の脂を中に閉じ込めるため。

5. 3.で用意したつなぎに オニオンも入れて 白く粘りが出るまでしっかりこねて フットボールのような にする。

6. パテの中の 空気を抜く！ 50回 ぐらいポンポンとキャッチボールをして空気を抜く事が大事！

POINT 空気が入っていると そこから割れて肉汁が 全部外に出てしまう！



7. オリーブ油を 少量ひき、火はごく弱火で焼き蓋をして 5 分焼きひっくり返す。そこに 少量の水を加えてさらに 5分 蒸し焼きにする。
8. 5分経って 火を止めて1～2 分 そのまま おく。パンパンに膨れ上がった状態でハンバーグを取り出しアルミホイルで冷めないように包んでおく。
9. ハンバーグソースを作る。
 - 9-1. 残ったフライパンに赤ワインを加えて周りについた焼き色等をこそげとって混ぜながら アルコールを飛ばす。
 - 9-2. 火を止めて、ウスターソース、ケチャップ、しょう油、グラニュー糖、昆布茶(旨味)を入れて、煮詰まったぶん少しお水を足して弱火で煮詰め沸騰したらバターを加え とろみが出たら出来上がり。
10. 盛りつけ
ハンバーグに たっぷりなソースと付け合わせにブロッコリーと ジャがいもグラタンを添えて出来上がりです。



2) ジャがいも グラタン

【材料(2 人前)】

ジャがいも 大2個半個 生クリーム 100cc、塩 少々、黒少々、無塩バター 10g、ニンニクすりおろし、チーズ(パルメザンチーズ)、パセリ少々

【作り方】

1. ジャがいもは皮をむいて スライサーで薄く(2 ミリ位)スライスする。
2. 生クリーム 100ccに塩 とコショウを入れて 混ぜてナツメグも少々加える。
3. 耐熱皿に たっぷりのバターと すりおろしのニンニクを塗りつける。
4. 耐熱皿に スライスしたジャがいもを重ねて敷き詰めて、残ったクリームをかけラップは二重にしてその上から空気穴を開けてレンジへ。
5. レンジは 10 分ですが 始めから 10 分にすると 吹きこぼれるので 5分して 3分とか 刻みながら様子を見て全体で 10 分ぐらいして下さい 。
7. 爪楊枝でつついて スーと入ればよい。
8. お好みの チーズをかけて オーブントースターで焼き色をつけて完成。



3) かぼちゃ スープ

【材料(2 人前)】

A, かぼちゃ 200g 、牛乳 200cc、水 100cc、塩少々 パセリ

【作り方)】

1. かぼちゃの種とわたをとり、皮もそぐ、3センチ位にカットする。
2. お鍋にかぼちゃ を入れ 100cc の水をいれて、 火加減は中火から弱火で、煮たってきたら さらに弱火で 15 分位蒸していく。

POINT

ゆっくり低温蒸しにすることでデンプンが糖に変わる

3. 15 分で竹串が刺されば残っている お水があっても そのまま かぼちゃをマッシュしていくとかぼちゃ が水分を含んでさらにふっくらしてくる。
4. たたいて潰していると お鍋の底から ぷくぷくとカボチャがかたまりで浮いてきてペースト状に変わると 後は木べらで混ぜて さらに滑らかにマッシュポテトのようになってきたら 火からおろして練り上げる。
5. 牛乳を少しづつ入れて 滑らかにしていく。200cc を数回にわけて混ぜ合わせ、お好みでお水を入れて 調整する。
6. 火にかけて お塩で 味をつけて 出来上がりです。



16:00 調理完了

ハンバーグはそれぞれの家庭で何度も調理されているため、個々に少し異なった家庭の手順がある。今回はホテルニュー大谷総料理長のレシピでの調理を目指したため、手順を全員に徹底させる難さを痛感しながら、いつもより 30 分遅れて調理完了。それでも肉汁たっぷりハンバーグ・チーズたっぷりのじゃがいもグラタン・甘く濃厚なかぼちゃスープをととても美味しくいただきました。事前に家庭で試作し、精力的に皆さんを指導された三村さん大変お疲れさまでした。



次回は 9 月 26 日(金)「ジャージャー麺・サラダ巻き」を予定しています。