



ブリのハンバーグ

Yellowtail Hamburger Steak

《材料》

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ブリ・・・・・・・・・・400g | <input type="checkbox"/> 小麦粉・・・・・・・・・・適量 |
| <input type="checkbox"/> 生姜・・・・・・・・・・1片 | <input type="checkbox"/> 大葉・・・・・・・・・・4枚 |
| <input type="checkbox"/> 蓮根・・・・・・・・・・100g | <input type="checkbox"/> サラダ油・・・・・・・・・・適量 |
| <input type="checkbox"/> パン粉・・・・・・・・・・20g | <input type="checkbox"/> 大根おろし・・・・・・・・・・200g |
| <input type="checkbox"/> 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2 | <input type="checkbox"/> 大葉みじん切り・・・・・・・・2枚 |
| <input type="checkbox"/> 醤油・・・・・・・・・・大さじ1 | <input type="checkbox"/> ポン酢・・・・・・・・・・適量 |
| <input type="checkbox"/> 酒・・・・・・・・・・大さじ1 | |
| <input type="checkbox"/> 塩・・・・・・・・・・適量 | |
| <input type="checkbox"/> 胡椒・・・・・・・・・・適量 | |

《作り方》

- 1 ブリは骨と皮を取って粗みじん切りにする。
- 2 生姜はすり下ろし、蓮根は粗みじん切りにする。
- 3 ボウルにブリ・生姜・蓮根・パン粉・片栗粉・醤油・酒・塩・胡椒を入れて混ぜる。
- 4 混ぜた生地を4等分にし、形を整え、表面に小麦粉をまぶして大葉を貼る。
- 5 サラダ油をしいたフライパンで両面を焼く。
- 6 中まで火が通ったら、火を止め更に盛り付け、大葉みじん切り・大根おろしを添えてポン酢をかける。

アピールポイント

ヘルシーなハンバーグを目指しました！
臭みも消しているので、食べやすいと思います。
ポン酢でさっぱりと！



講師コメント

ポン酢で食べるハンバーグはさっぱりして食べやすいですね。
バーガーとしても食べることが出来るので、パンに挟んで
食べてみても良いかもしれません。
大根おろしと大葉がアクセントになっていますね。



函館短期大学付設調理製菓専門学校 日本料理研究室長 北川 陸雄