

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

## 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ36

～秋の味覚を新発想で食べよう～

### リンゴバーグ



#### 材料 (4人分)

- 合挽き肉・・・320g
- たまねぎ・・・1/2個
- リンゴ・・・1/2個  
(酸味の強いものがよい)
- パン粉・・・50g
- 卵・・・1個
- 塩・・・小さじ1
- ブラックペッパー・・・適量
- ナツメグ・・・少々
- サラダ油(たまねぎ炒め用)・・・大さじ1
- サラダ油(ハンバーグソテー用)・・・大さじ2
- リンゴ(付け合せ用)・・・1個
- サラダ油(リンゴソテー用)・・・大さじ1
- ベビーリーフ・・・100g
- 月桂樹の葉と茎(飾り用)・・・4本



#### 作り方

### 1 下準備

たまねぎをみじん切りにしておく。



リンゴは皮を剥いて5mm角に切っておく。



フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、たまねぎをゆっくり茶色になるまで炒めて甘みを出す。

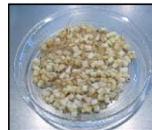
そこにリンゴも加えて炒めておく。



**Point!** リンゴは水分が出ないように、炒めすぎないように注意しましょう。

炒めたら、皿に広げて冷ましておく。

**Point!** お肉との温度差をなくすため、しっかり冷ましておきましょう。



### 2 タネを混ぜる

ボウルに、合挽き肉、パン粉、卵、塩、こしょう、ナツメグ、炒めて冷ましておいたたまねぎとりんごを入れて混ぜ、よくこねる。

4個に分けて丸め、空気を抜き、最後にリンゴ型に形作る。

**Point!** お肉が手にくっつかないように、手にサラダ油をつけておきましょう。



### 3 焼く

フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、2を入れる。焼き色が付くまでそのままにしておき、焼き色が付いたら裏返す。蓋をし弱火にし、5分間焼く。焼き色を確かめて、出来上がり。



### 4 付け合せとソースを作る

ハンバーグを焼いている間に、ベビーリーフにサラダ油、レモン汁、塩、こしょう(いずれも分量外)を振りかけ、軽く混ぜてベビーリーフにツヤを与える。



付け合せ用のリンゴをよく洗い、皮付きのまま1/8のくし切りにする。(大きさによってはその半分の厚さにする)



ハンバーグを焼いたフライパンをもう一度熱し、フライパンに残った油でリンゴをソテーする。(油が少なければ少し足す)



ソース用のリンゴは皮を剥いてすりおろし、リンゴ酢、醤油と合わせてソースを作る。

皿にハンバーグを盛り付け、枝付きの月桂樹をリンゴの葉に見立てて付け、ベビーリーフとリンゴのソテー、ソースを添えて出来上がり。



# ドライホタテの野菜スープ



## 材料

|         |       |
|---------|-------|
| 乾燥ホタテ貝柱 | 40g   |
| たまねぎ    | 1/4個  |
| にんじん    | 1/4本  |
| アスパラガス  | 2本    |
| サラダ油    | 小さじ1  |
| 塩       | 小さじ1弱 |
| こしょう    | 適量    |
| 水       | 800cc |



## 作り方

- 1 乾燥ホタテ貝柱は、水800ccに3～4時間以上漬けてゆっくり戻す。

**Point!** 時間がないときは、40度の湯で1時間ぐらい戻す。



- 2 1の身を水から取り出し、ほぐし、スープと身に分けておく。



- 3 たまねぎは薄いくし切りに、にんじんは千切りに、アスパラガスは薄い斜め切りにする。



- 4 鍋を火にかけてサラダ油小さじ1を熱し、たまねぎ、にんじん、アスパラガスを軽く炒める。



- 5 全体に油が回ったら2のスープを加え、沸騰後5分間弱火で煮る。



- 6 ほぐした貝柱も加えて、塩、こしょうで味を調える。



柿の葉や栗などを添えて、  
テーブルも秋らしく装飾して  
いただきます

ウイズガス  
上野ガス(株)