

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)