

# ハンバーグを 極める！

We Love  
ハンバーグ!

みんなが大好きなハンバーグ。定番のおかずだからこそ、ひとつ工夫して楽しんでみませんか？「洋食屋さんみたいな本格的な味わいをおうちでも」「もっとふんわりした食感を出したい！」「いつもと違う味にトライしてみたい」。今回はそんな声にお応えする、ハンバーグのあれこれをご紹介します。混ぜ方や焼き方など、基本のポイントもおさらいします。コツを押さえて作れば、ぐっとおいしくなりますよ。

まっと「今日のハンバーグ、ひと味違う！」とうれしい驚きを感じてもらえるはずです。

料理：藤原あかり（東京） 写真：藤原あかり、TAKASHI UOZUMI  
撮影：藤原あかり

写真のハンバーグは…  
粗びきジュースバーグ  
（作り方はp.6~）

内臓をとりたいときは



- ・内臓が気になる場合は除きます。姿がくずれないように、頭を落とし、おなかを切らずにとり出します。
- ・おなかを軽く押し、切り口から内臓を少し出します。包丁の刃先で内臓を押さえ、さんまを左に引くと、とり出せます。

洗いながらうろこをとる



- ・さんまにもうろこはありますが、洗いながらかんたんにとれます。指先で軽くこするよう洗います。
- ・新鮮なさんまの内臓は、火が通っていればおいしく食べられます。できれば、丸ごと焼いて、内臓も味わいましょう。

Q

さんまのうろここと内臓は？

尾とひれに塩をつける(=化粧塩)



- ・焼く直前に、尾とひれ(胸、背)に、指で塩をたっぷりこすりつけます。
- ・化粧塩といい、尾とひれがこげずにきれいに焼けます。

焼く5分前に、塩をふる



- ・さんまをざるにのせ、少し上から、両面にまんべんなく塩をふります。1尾につき、小さじ1/3がめやす。
- ・5分したら、出てきた水気をペーパータオルでふきとります。身がしまって、生ぐまがとれます。

Q

塩はいつふる？

なるほど  
なるほど  
キッチン

キッチン

お料理初めてさんもおベテランさんも、ポンと手を打つ、なるほどキッチン！秋の味覚、さんま。塩焼きにすることが多いと思います。ポイントをおさえて、おいしく食べましょう。

身ぎくずさず、よい焼き色に焼きましょう。

さんまの塩焼き



料理にちよつと使いたいとき、  
お弁当にと、  
あると便利です。



和風の梅ドレッシングが  
かんたんに作れます。  
だいこんと水菜の  
梅ドレッシングサラダ

□材料(2人分)：1人分132kcal

だいこん	80g
水菜	50g
ブロッコリースプラウト	1/4パック
ちりめんじゃこ	15g
サラダ油	小さじ1/2
(ドレッシング)	
梅ペースト	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1/2

- 作り方
- ①だいこんは3~4cm長さのせん切りにする。水菜も同じ長さに切る。だいこんと水菜を合わせて冷水につけてパリッとさせ、水気をきる。
  - ②スプラウトは根元を落とし、水につけて水気をきる。
  - ③フライパンにサラダ油を温め、ちりめんじゃこをカリカリになるまで弱火で炒める。
  - ④梅ペーストにしょうゆを少しずつ加えてのばし、オリーブ油を少しずつ加えて混ぜる。
  - ⑤①、②の順に器に盛り、ちりめんじゃこをのせ、ドレッシングをかける。

甘ずっぱい練り梅のソースで  
さっぱりと食べられます。  
豚肉のソテー 梅ソース

□材料(2人分)：1人分296kcal

豚ロース肉(とんかつ用)	2枚(200g)
塩・こしょう	各少々
小麦粉	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
梅ペースト	小さじ1
A	
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2
サニーレタス	2枚

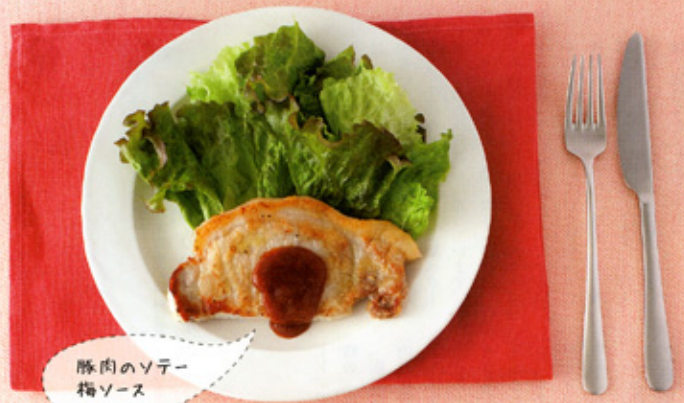
- 作り方
- ①豚肉は脂肪と肉の間の筋に切り目を数か所入れ、肉たたきなどでたたいて形をととのえる。塩、こしょうをふり、小麦粉を両面にまぶす。
  - ②フライパンに油を温め、肉を入れて中火で約2分焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火で2~3分焼く。中まで火が通ったら、皿にとり出す。
  - ③梅ペーストにAを少しずつ加えてのばす。②にかける。サニーレタスをちぎって添える。

梅ペーストなら、  
ごはん全体に味がつきます。  
梅むすび2種

□材料(6個分)：1個分約90kcal

温かいごはん	300g
梅ペースト	小さじ1/2
いりごま(白)	小さじ1
けずりかつお	1/2パック(1g)
しその葉	3枚
焼きのり	1/4枚

- 作り方
- ①温かいごはんはんに梅ペーストを混ぜる。のりは3等分にする。
  - ②ごはんを2等分にし、一方にいりごま、もう一方にけずりかつおを混ぜる。
  - ③②をそれぞれ3等分にし、手に水と塩少々(各材料外)をつけて楕円にのびる。
  - ④ごま入りのおむすびはしそで巻き、けずりかつおの入ったおむすびはのりで巻く。



豚肉のソテー  
梅ソース

だいこんと水菜の  
梅ドレッシングサラダ



梅むすび2種

