



Recipe 1

たぶん100人中95人が絶賛する レストランの 煮込みハンバーグ

材料 (約3個分)

■タネ

合い挽き肉	300g
玉ねぎ	½個
赤ワイン	80cc
卵	½個
パン粉	20g
牛乳	30cc
塩・白胡椒・黒胡椒・ナツメグ	少々
カシューナッツ	10粒くらい

■ソース 作りやすい分量・約3~4人前

マッシュルーム	1パック
玉ねぎ	½個
ニンニク	1かけ
小麦粉	大さじ2
赤ワイン	50~100cc
フォンドボー缶	約300cc
生クリーム	100cc
ディジョンマスタード	大さじ1

下準備

玉ねぎは半分をみじん切りに、残り半分はくし切りにする。ニンニクはスライス、マッシュルームは4等分にカットする。カシューナッツは粗く砕く。

作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルを引き、玉ねぎを【火力4~5】で炒める。赤ワインを加え煮詰まったら引き上げて冷蔵庫で粗熱を取る。
- 2 挽き肉に塩・白胡椒・ナツメグを振る。氷を張ったボールの上でしっかりと練る。1の玉ねぎ、牛乳を浸したパン粉、卵、カシューナッツを加えさらに練り合わせたら成形して30分ほど冷蔵庫で休ませる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを引き、ハンバーグを【火力7~8】で焼く。両面に焼き色をつけたら引き上げる。
- 4 フライパンを拭って玉ねぎ、ニンニク、マッシュルームを【火力4~5】で炒める。蓋をして【火力3】で蒸し焼きにしたら小麦粉を振って馴染ませる。
赤ワインを加えて【火力4~5】で煮詰め、フォンドボー、マスタードの順で加える。
- 5 とろみが出てきたらハンバーグを戻して生クリームを加え、【火力3】で5~10分煮込む。黒胡椒を振って完成。