



プロのハンバーグは、ちょっとしたコツの積み重ねで美味を生む



調理時間：30分

材料 2人分]

合挽き肉...250g
ベーコン...1枚
玉ねぎ...1/2個
卵...1個
生パン粉...1/2カップ
ブランデー...小さじ1と1/2
ナツメグ、塩、白こしょう...各少々
サラダ油...適量
ドミグラスソース...75ml
(ハヤシライスのページを参照)

つけあわせ]
にんじんのグラッセ、
マッシュポテト、クレソン...各適量

[調理の手順]

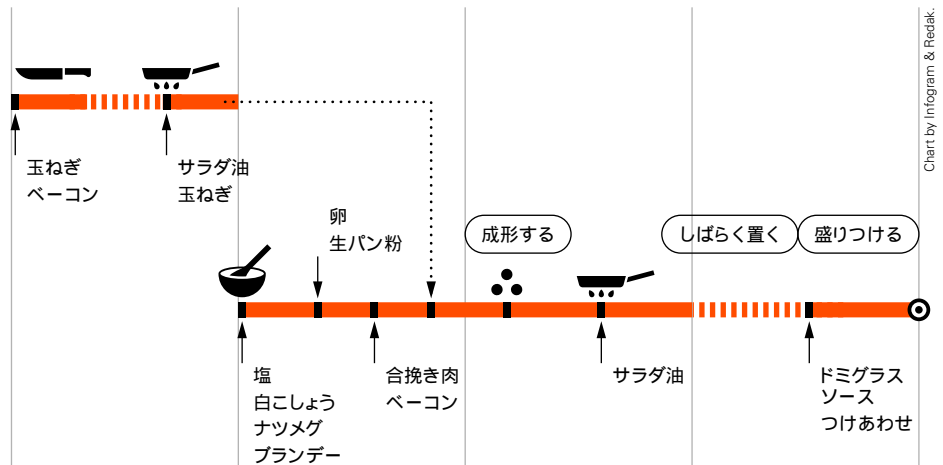


Chart by Infogram & Redak.

家庭で作るとどうしても焼き上がりが硬く、レストランで食べるようなジューシーさと柔らかさを生み出すのは意外と難しいもの。今回はこれまでのレシピと思いきって決別してください。

じゅわっと肉汁がしたり、グイグイ旨みが迫るような貫禄あるハンバーグ作りに挑戦です！最大のポイントは肉の選び方と練り方、空気の抜き方にあり。合挽き肉はぜひ粗挽きを使いましょう。スーパーの合挽き肉は細かすぎて、焼うちに肉汁が出てしまいがち。豚肉は旨みの元になりますが、割合が多いと仕上がりが固くなるので、牛肉が多めの配合を選ぶか、豚肉は別に薄切り肉を買って包丁で叩いてもいいでしょう。ここではベーコンが旨みをアップする役割も果たします。肉は練りすぎても硬く焼きあがってしまうので、先にパン粉や調味料を混ぜておいて練りすぎを防ぐこと、成形のときは優しく叩いて上手に空気を抜くこと。これさえ守れば万全。あなたがハンバーグ名人として名を馳せる日もそう遠くありません！

[下ごしらえ]

ハヤシライスのページをもとにドミグラスソースを作る。

牛肉は切れ端があれば使用を。なければ省略してもOK。ソースは具を渡すか、ハンバーグと一緒に具を食べてもよい。

[作り方・1]

玉ねぎとベーコンはみじん切りにする。

[2]

フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、玉ねぎを炒める。軽く色づいたら皿にあげ、冷ます。



[3]

ボールに塩、白こしょう、ナツメグ、ブランデーを入れて混ぜ合わせる。

肉の後に調味料を入れると味が片寄ってしまうので、先に調味料だけ混ぜ合わせます。ブランデーは肉の臭み消しと風味付けの効果があります。

[4]

卵、生パン粉を入れてよく混ぜ、さらに合挽き肉とベーコンを入れて、パン粉が均等に混ざるように、まんべんなく混ぜる。

肉を練るのは大事ですが、練りすぎても焼き上がりが硬くなるので注意しましょう。調味料やパン粉を先に混ぜておくのはそのためでもあります。

[5]

ボールの内側に叩きつけるようにして空気を抜き、
②の玉ねぎを入れてさっと混ぜ合わせる。



Photo by Hirokazu Mori.

[6]

手にサラダ油をぬり、タネの半量をとって手にのせ、優しく押さえながら均等に平たくし、厚さ2cmの楕円形に整える。油を薄くぬった皿にのせ、残りのタネも同様に作る。



サラダ油をぬると表面がなめらかに焼き上がります。成形するとき、叩くと表面にひびが入って肉汁が出てしまうので、優しく押すのが鉄則。中心をくぼませる必要はありません。

[7]

フライパンをよく空焼きし、多めのサラダ油をひく。全体になじませたらいったん捨てる。弱めの中火にして再びサラダ油大さじ 2 をひき、6 のハンバーグダネを優しくのせる。)

[8]

焼き色がついたら裏返し、蓋をしてごく弱火で5~7分、じっくりと蒸し焼きにする。



ときどきフライパンを動かして、まんべんなく火を入れましょう。

[9]

竹串を刺してみ、汁が濁っていたらまだ中は生焼け、透明な汁が出てきたら火が通っている証拠。火からはずして5分ほど置き、中の肉汁を落ち着かせる。皿に盛ってつけあわせを添え、ドミグラスソースをかけて出来上がり。

