

豆腐ハンバーグ



調理時間約10~15分（豆腐の水切り時間含まず） / *1人前の原価約172円（付け合せ含まず）

！ 材料約2人前

木綿豆腐・・・200g

豚と牛合挽き・・・50g

タマネギ・・・40g

パン粉・・・10g

牛乳・・・20cc

塩コショウ・・・適

ナツメグ・・・少々

卵・・・20cc（LLサイズが約45cc）

サラダ油・・・適

赤ワイン・・・少々

甘口のたれ・・・60cc

！ 作り方

- ① 先ず豆腐を必要な量だけ切り、器か容器に入れ、30分間冷蔵庫の中で水切りします。
- ② その間タマネギを粗みじんにし、フライパンへサラダ油をしき、薄いきつね色になるまで炒めます。パン粉は牛乳に漬けてふやかします。（今回は乾燥のパン粉を使いました）
- ③ 後は、豆腐、合挽き肉、タマネギ、もどしたパン粉、卵、塩コショウ、ナツメグをボールへ入れ、こねてハンバーグの形に仕上げます。
- ④ フライパンを温め（火加減は強火よりやや低め）、サラダ油をしき、ハンバーグを静かにのせ、このままの火力で一気に焼き目が付くまで焼いていきます。
- ⑤ 焼き目が付きましたら、ひっくり返し、火加減をとろ火にし、落としブタ（又はアルミホイル）をしてゆっくりと焼いていきます。
- ⑥ 金串又は竹串を中心部へ刺し、5秒ぐらい数えましたらゆっくりと唇に当ててください。熱ければ中まで焼けています。ぬるければもう少し焼いていきましょう。（中心温度計をお持ちの方は80℃を目安に）。
- ⑦ 中まで火が通りましたらフライパンの温度を上げます（強火で）。そこへ赤ワインを少し掛ければ出来上がりです。後は器へ盛り、甘口のたれを掛けてお召し上がりください。

【! コメント】

- 仕上げにワインを掛けるのは、フライパン内にある余分な脂を飛ばすためと、香り付けです。
- 豆腐が一番安いもので大丈夫です。水切りすれば安い豆腐でも十分旨みが出ます。
- 豆腐の中へ入れる具は好みの分量でかまいませんし、お好きな具材をお入れください。お子様にはお嫌いな食べ物、例えば人参やピーマン、セロリなどをみじん切りにして入れれば宜しいかと思います。その他ゴボウや蓮根など季節のお野菜を使えば1年を通して楽しめるのではないのでしょうか。逆に豆腐ハンバーグを焼かないで蓮根に挟んでパン粉を付けて揚げたりしても楽しいかと思います。
- 甘口のたれをポン酢で割っても美味しいです。この時は大葉を刻んで散らします。