



子どもも大好き 豪華な夕食 ハンバーグ

材料 (4人分)

●ひき肉 (合びきなど) 300g ●たまねぎ 200g ●食パン 1枚 または パン粉 大さじ3 ●牛乳 大さじ3 ●卵 1個 ●塩 少々 ●こしょう 少々 ●ナツメグ 少々 ●サラダ油 適量

作り方

- ① たまねぎはみじん切りにして、サラダ油で炒め、冷ましておきます。
 - ② 食パンまたはパン粉は牛乳に浸しておきます。
 - ③ ボウルにひき肉を入れて手でよく練り、①、②、卵、塩、こしょう、ナツメグを加え、更に練ります。
 - ④ ③を4等分し、両方の手のひらに交互にたたきつけ空気を抜き、中央をくぼませた丸形にします。
 - ⑤ フライパンにサラダ油を熱して④を入れ、片面を強火で焼きます。フライ返しで時々押さえ、よく焼けたら裏返します。裏にも焼き色がついたら弱火にして蓋をします。
 - ⑥ 火が通りにくいので5分以上はそのままにします。竹串や箸などを刺してみて透明の肉汁が出てきたらOK。
 - ⑦ とんかつソースやケチャップをかけていただきます。ハンバーグを焼いた後のフライパンでソースやケチャップを少し煮てかけると更に美味しくなります。
- * ハンバーグはドイツのハンブルクという地名を語源とする和製英語。香辛料などで味をつけた生の牛肉や馬肉をミンチにし、丸くまとめたハンブルクのタルタルステーキという料理が元になっていると言われています。
- * 1960年代の日本では、牛肉などの畜肉は高級品でしたが、端物の肉で作られることの多い合びき肉は価格も安く、この合びき肉を使って豪華さを演出できるハンバーグは当時の主婦に人気のメニューとなりました。このやわらかくておいしく食べやすいハンバーグは子どもにも大人気で、レトルト食品が多様化し始めた70年代からはレトルト・ハンバーグも普及。お弁当のおかずとしても、またファミリーレストランのメニューに必ず見られる定番料理としても、現在まで皆に愛される「ごちそう」の地位を保っています。

孩子也很喜欢 豪华的晚餐 汉堡肉饼

材料 (4人份)

●绞肉馅 (牛猪肉的混合绞肉馅等) 300g ●洋葱 200g ●素面包 (切片) 1片或 面包粉 3大匙 ●牛奶 3大匙 ●鸡蛋 1个 ●盐少许 ●胡椒 少许 ●肉豆蔻 (肉果) 少许 ●色拉油适量

做法

- ①把洋葱切成碎块，用色拉油炒后使之冷却。
 - ②把切片面包或者是面包粉预先浸在牛奶里
 - ③把绞肉馅放入盆里用手用力地搅，然后加上①、②、鸡蛋、盐、胡椒、肉豆蔻，并且进一步用力地搅。
 - ④把③分成四等分，在两个手掌上交替着拍、使它排除空气，做成使之中央洼陷了的圆形。
 - ⑤在平底锅上把色拉油加热、放入④，用大火煎一面。用炒菜铲子时常地压一压，如果煎好了就翻面。反面也呈现出煎好了的颜色就换成小火盖上盖儿。
 - ⑥因为难煎透、所以保持这个状态5分钟以上。如果试着用竹签和筷子等扎一下、有透明的肉汁出来就OK了。
 - ⑦请浇上炸猪排的调味汁和番茄酱吃。用煎了汉堡肉饼的平底锅把(炸猪排的)调味汁和番茄酱稍微煮一下的话、将会更加好吃。
- * 汉堡肉饼是以德国的汉堡这个地名作为词源的日本造英语。据说是用香辣调味料等调了味的生牛肉和马肉的绞肉馅儿，把它做成圆形的汉堡的鞑靼牛排(Tartar Steak)的这种菜肴是其起源。
- *在1960年代的日本，牛肉等的畜肉是高档品，不过，大都用边边角角的肉做成的绞肉馅的价格也便宜，使用这个绞肉馅、能演出豪华气派的汉堡肉饼成了当时的主妇十分欢迎的菜单(菜肴)。这个即软、且好吃、又吃起来方便的汉堡肉饼也大受孩子们的欢迎，从蒸煮袋食品开始多样化的70年代开始、蒸煮袋的汉堡肉饼也就开始普及了。无论是作为装盒饭的菜、还是作为在家庭餐厅的菜单上必定能看到的招牌菜，至今也保持着被大家喜爱着的「美食」的地位。