



こ だ い す ご う か ゆ う し ょ く
子どもも大好き 豪華な夕食
は ん ば ー ぐ
ハンバーグ

ざ い り ょ う よ に ん ぶ ん
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

つ く か た
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も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いびき肉は価格も安く、この合い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。

Hanbaagu (Hamburger steak)

A great evening meal that the kids enjoy too

Ingredients (Serves 4)

300 g minced meat (ground beef/pork mixture, etc.) 200 g onion 1 slice of bread or 3 tbsp of bread crumbs 3 tbsp milk
1 egg A pinch of salt A pinch of pepper A pinch of nutmeg Salad oil

Preparation

- 1) Chop the onion finely, fry it in salad oil, and leave it to cool.
- 2) Soak the bread or bread crumbs in the milk
- 3) Put the minced meat in a bowl and knead it well. Add the onion, bread or bread crumbs, egg, salt, pepper and nutmeg, and knead again.
- 4) Divide the mixture into four equal portions. Pat each of the portions with your palms in order to remove air, and form them into round patties with a slight depression in the center.
- 5) Heat the salad oil in a frying pan and place the patties in the pan. Fry over high heat, pressing them down every so often with your turner. When one side of the patties is well cooked, turn them over. When that side turns brown, turn the heat down low and place the lid on the pan.
- 6) The patties will take some time to cook, so leave them for 5 minutes or longer. You can test them by inserting a bamboo skewer or a chopstick. When a clear liquid comes out, the patties are cooked.
- 7) Pour *tonkatsu* sauce or ketchup on the patties and eat. Your meal will be even tastier if you heat up the sauce or ketchup in the pan after you have fried the patties.

● *Hanbaagu* is a Japanese word that comes from the name of the city of Hamburg in Germany. The origin of the dish is said to be Hamburg-style tartar steak, a dish of minced raw beef or horse meat, flavored with spices or condiments and formed into round patties.
● In Japan in the 1960s, farmed meat such as beef was a luxury item, but *aibiki niku*, a mixture of various minced meats, was cheap. Making hamburger steaks with this type of meat was a way for homemakers to put some luxury on the table, and the dish became a popular meal for this reason. Being soft, tasty and easy to eat, hamburger steaks are also popular with children. Since the 1970s, when an increasing variety of vacuum-packed food items began to become available, vacuum-packed hamburger steaks have also been popular. A common addition to *bento* boxes and a standard item on the menus of family restaurants, hamburger steaks have maintained their status as a well-loved treat to the present day.