



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。

Makan malam yang lux, juga favorit anak-anak. Hamburger

Bahan (untuk 4 orang)

- Daging giling (campuran dll) 300 gr.
- Roti tawar 1 lembar atau tepung panir 3 sdm.
- Garam sedikit.
- Bawang bombai 200 gr.
- Susu sapi 3 sdm.
- Pala sedikit.
- Telur 1 butir.
- Minyak nabati secukupnya.

Cara membuat :

- ① Bawang bombai dicincang, lalu ditumis dengan minyak nabati, dan tiriskan.
 - ② Roti tawar atau tepung panir direndam dengan susu sapi.
 - ③ Daging giling dimasukkan ke dalam baskom dan diulen dengan tangan. Masukkan ①、②、dan telur, garam, lada, pala, dan kembali diulen.
 - ④ Bahan ③ dibagi 4, bentuk bulat pipih dengan dipukul-pukul oleh kedua telapak tangan kita agar udaranya keluar. Lalu tekan sedikit lekukan di bagian tengahnya.
 - ⑤ Panaskan minyak nabati di dalam wajan, masukkan dan pangganglah no ④, dengan sekali-kali ditekan. sampai berwarna kuning kecoklatan, lalu balikkan. Setelah warnanya juga kuning kecoklatan, kecilkan api dan wajan ditutup.
 - ⑥ Biarkan sekitar 5 menit lebih, karena api sulit masuk sampai ke dalam. Tusuklah dengan tusukan sate atau sumpit, apabila air daging yang keluar sudah berwarna bening, maka artinya sudah matang.
 - ⑦ Disantap dengan saus tonkatsu atau saus tomat. Saus tersebut akan terasa lebih enak apabila dimasak sebentar di wajan bekas memanggang hamburger tadi.
- Kata Hamburger yang bahasa Jepang-Inggrisnya adalah [hambaagu] berasal dari nama daerah, yaitu Hamburg di Jerman. Konon asal mulanya adalah masakan steak tartar dari Hamburg yang dibuat dari daging sapi atau daging kuda mentah yang dicincang dan diberi bumbu, lalu dibentuk bulat-bulat.
 - Pada tahun 1960-an di Jepang, daging binatang ternak seperti sapi atau babi merupakan barang mewah, sementara daging giling campuran yang kebanyakan dibuat dari daging tetelan harganya murah. Nah, hamburger yang menggunakan daging campuran tetapi bentuknya kelihatan mewah ini sangat populer di kalangan ibu rumah tangga. Selain empuk, hamburger ini rasanya enak membuat anak-anak juga sangat menyukainya.. Hamburger beku bahkan sudah muncul sejak tahun 70-an ketika makanan beku mulai banyak beredar. Sampai sekarang hamburger merupakan makanan favorit, baik sebagai lauk untuk *bento*, maupun sebagai menu yang tak pernah ketinggalan di restoran-restoran keluarga.

Ralat : Pada resep [Nasi Campur Jamur] yang dimuat dalam edisi bulan Oktober, telah terjadi kekeliruan:

*Beras : 4 cup, seharusnya **3 cup** *Jamur Shitake : 1/2 pak, seharusnya **4 buah**