



子ども大好き 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。

มือคำสุดอลังการที่เด็ก ๆ ยังติดใจ
เนื้อทอด ฮัมบากู

วัตถุดิบ (สำหรับ 4 คน)

●เนื้อบด (เนื้อหมูผสมเนื้อวัว เป็นต้น) 300g ●หัวหอมหัวใหญ่ 200g ●ขนมปังแผ่น 1 แผ่น หรือเกล็ดขนมปัง 3 ช้อนโต๊ะ ●นมสด 3 ช้อนโต๊ะ ●ไข่ไก่ 1 ฟอง ●เกลือ เล็กน้อย ●พริกไทย เล็กน้อย ●ผงนัตซีเมก (ผงทำให้อเนกประสงค์) เล็กน้อย ●น้ำมันลัดดี ปริมาณพอเหมาะ

วิธีทำ

- ① สับหอมใหญ่ให้ละเอียด แล้วนำไปสับกับน้ำมัน จากนั้นทิ้งไว้ให้เย็น
- ② แขนงขนมปังหรือเกล็ดขนมปังในนม
- ③ นำเนื้อบดใส่ชามอ่างแล้ววดให้เหนียวด้วยมือ จากนั้นเติม①②ไข่ไก่เกลือพริกไทยและผงนัตซีเมกผสมลงไปแล้ววดให้เข้ากันจนเหนียวดี
- ④ แบ่งเนื้อในข้อ③ออกเป็น 4 ส่วน ใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างตบก้อนเนื้อสลับไปมาเพื่อไล่อากาศออก จากนั้นกดที่ตรงกลางของก้อนเนื้อให้เป็นรอยบุ๋ม
- ⑤ ใส่น้ำมันลงในกระทะตั้งไฟรอจนน้ำมันร้อน จากนั้นนำเนื้อในข้อ④ลงทอดด้วยไฟแรงที่ละด้าน ใช้ตะหลิวกลับด้านและหมั่นกดก้อนเนื้อบดด้วยตะหลิว รอจนสุกดีแล้วจึงกลับด้าน และเมื่ออีกด้านเริ่มเกรียมดีจึงเริ่มหรีไฟแล้วปิดฝา
- ⑥ ปลดไฟไว้เช่นนั้นประมาณห้านาทีขึ้นไป เพราะเนื้อสุกค่อนข้างยาก ลองใช้ไม้ปลายแหลมหรือตะเกียบจิ้มดูหากน้ำของเนื้อไหลออกมาได้ ถือว่าใช้ได้
- ⑦ ก่อนรับประทานนำมาราดด้วยซอสทงคาซึ (とんかつソース) หรือซอสมะเขือเทศ (ケチャップ) และหากนำซอสหรือซอสมะเขือเทศเติมลงกระทะที่ใช้ทอดเนื้อบด นำลงตั้งไฟให้ร้อนแล้วนำมาราดบนเนื้อก็จะยิ่งทำให้ได้รสชาติที่อร่อยยิ่งขึ้น

* ฮัมบากูเป็นภาษาญี่ปุ่นที่ดัดแปลงจากภาษาต่างชาติ มีที่มาจากชื่อเมืองฮัมบูร์กในประเทศเยอรมัน ว่ากันว่าฮัมบากูถูกดัดแปลงมาจากสเต็กทาร์ทาร์ของเมืองฮัมบูร์กซึ่งนำเนื้อวัวหรือเนื้อม้าสดมาบดและผสมกับเครื่องเทศก่อนนำมาปั้นเป็นก้อน

* ในปี 1960 ในประเทศญี่ปุ่นเนื้อวัวเป็นเนื้อสัตว์ที่มีราคาแพง ทว่าเนื้อบดผสมซึ่งส่วนใหญ่ทำจากเศษเนื้อจึงมีราคาถูก ฮัมบากูซึ่งดูหรูหราได้แม้จะทำจากเนื้อบดผสมจึงกลายเป็นเมนูยอดฮิตของคุณแม่บ้านในสมัยนั้น นอกจากนั้นฮัมบากูที่แสนอร่อยนุ่มลิ้นแล้ว ยังเป็นอาหารที่ทำง่ายจนกลายเป็นเมนูโปรดของเด็ก ๆ และเมื่อเข้าสู่ยุค 70 อาหารสำเร็จรูปพร้อมอุ่น เริ่มมีความหลายหลายมากขึ้นฮัมบากูสำเร็จรูปในซองพร้อมอุ่นก็ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ฮัมบากูเป็นได้ตั้งแต่กับข้าวในอาหารกล่อง (โอเบ็นโด) จนถึงเมนูมาตรฐานแสนคุ้นตาในร้านอาหารแฟมิลีเรสโตรองก์ และฮัมบากูก็ยังครองตำแหน่ง “อาหารเหล่า” ยอดนิยมไว้ได้จนถึงเดี๋ยวนี้