



Món ăn của người mẹ Nhật / 日本のおふくろの味

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。

Cơm tối thịnh soạn với món ăn mà trẻ em rất thích Hamburg

Nguyên liệu (4 suất)

* Thịt băm (hỗn hợp heo, bò) 300g * Hành tây 200g * Bánh mì vuông 1 miếng hoặc bột bánh mì 3 muỗng lớn
* Sữa tươi 3 muỗng lớn * Trứng 1 cái * Muối một ít * Tiêu một ít * Nutmeg một ít * Dầu ăn lượng vừa đủ

Cách làm:

- ① Hành tây cắt hạt lựu, xào với dầu ăn, để nguội.
- ② Đổ sữa vào bánh mì hoặc bột bánh mì để làm mềm.
- ③ Cho thịt vào thau nhỏ, dùng tay bóp nhuyễn, cho vào thịt trứng, muối, tiêu, nutmeg, tiếp tục bóp đều.
- ④ Chia thịt ra làm 4 phần, cho thịt lên lòng bàn tay trở qua lại để đẩy không khí trong thịt ra, vo tròn và ấn vào giữa cho trứng xuống để thịt dễ chín ở trong.
- ⑤ Cho 4/ vào chảo có dầu đã được làm nóng, chiên vàng một mặt bằng lửa lớn. Thỉnh thoảng dùng bàn sạng ấn thịt xuống, khi thịt vàng thì trở mặt. Khi mặt bên kia cũng vàng, vặn lửa nhỏ và đập nắp lại.
- ⑥ Vì thịt khó chín bên trong nên phải chiên trên 5 phút. Dùng que tre hay đũa đâm vào thịt, nếu thấy nước trong chảy ra là thịt đã chín.
- ⑦ Rưới sốt tonkatsu hay ketchup lên thịt khi dùng. Dùng chảo chiên thịt để đun nóng sốt hay ketchup trước khi rưới thì càng ngon hơn.

- * Hamburg là tên một địa danh ở Đức. Món Hamburg được cho là mô phỏng theo món ăn có tên Tarutaru steak của vùng Hamburg. Đây là món thịt bò hay thịt ngựa được xay nhuyễn trộn với gia vị và đem nướng.
- * Vào thập niên 1960, thịt bò là loại thịt cao cấp ở Nhật., nhưng thịt băm thường được làm từ thịt vụn nên giá rẻ hơn, hamburg dùng thịt băm hỗn hợp heo bò nên vừa rẻ lại vừa cho một món ăn sang nên được các bà nội trợ thời đó yêu thích. Vì mềm, dễ ăn và ngon nên trẻ em rất thích. Khi thực phẩm đóng gói bắt đầu thịnh hành vào những năm 70 thì hamburg đóng gói cũng trở thành quen thuộc. Người ta có thể thấy hamburg trong cơm hộp hay trong thực đơn của các nhà hàng. Đến nay hamburg vẫn giữ ngôi vị là món ăn ngon được nhiều người yêu thích.