

猪肉の煮込みハンバーグ



☆材料（5人分）

- ・猪バラ肉……………500g
- ・玉葱……………1/2個
- ・卵……………1個
- ・牛乳……………50cc
- ・パン粉……………1カップ
- ・白ワイン……………60cc
- ・トマトホール……………400g
- ・トマトジュース……………190cc
- ・パセリ……………適宜（みじん切り、ちらす）
- ・塩……………小さじ1/2
- ・コショウ……………適宜
- ・ナツメグ……………小1
- ・サラダ油……………大さじ2
- ・マッシュルーム……………1パック

☆作り方

- ① 玉葱をみじん切りにしサラダ油大さじ1で透き通るまで炒めて冷まし、卵、牛乳、パン粉と混ぜ合わせておく。
- ② 猪肉はミンチにしてナツメグ、塩、コショウ、①を合わせ、手で練るように混ぜ合わせる。
- ③ 手にサラダ油（分量外）をつけて、②を5等分にし、両手で空気を抜きながら形を整える。
- ④ フライパンを熱してサラダ油大さじ1をひき、③を並べて中火で両面に焼き色をつける。
- ⑤ 鍋にスライスしたマッシュルームを入れて軽く炒め、白ワイン、トマトホール、トマトジュースを加える。トマトホールは汁ごと加えてトマトを潰す。
- ⑥ 沸騰してきたら弱火にして、ハンバーグを加え、蓋をして10分煮、水気がなくなったら水を適量足す。
- ⑦ 煮上がったら塩、コショウで調味し盛付け、パセリのみじん切りをちらす。

☆シェフのワンポイントアドバイス

- ・肉は必ずバラ肉を使用する。
- ・煮込み中に、ハンバーグが崩れないように、②ではよく練る。
- ・③の形を整える際にも、よく空気抜きをする。