

◎ハンバーグステーキ 新タマネギソース◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

【ハンバーグ】		【新タマネギソース】	
合挽肉	500g	新タマネギ	1個
塩	小さじ1	ニンニク（おろしたもの）	大さじ1
卵	1個	ショウガ（おろしたもの）	大さじ2
新タマネギ	1/2個	醤油	大さじ3〜3 1/2
バター	5g	ウスターソース	大さじ1
小麦粉	小さじ1	ケチャップ	大さじ1
生パン粉	50g	白ワイン	40cc
牛乳	40cc	バター	15g
		黒胡椒	少々

【ハンバーグ】

- 1 ハンバーグ用のタマネギ1/2個はみじん切りにしバター炒め、小麦粉を混ぜて冷ましておく。パン粉に牛乳を入れてふやかしておく。
- 2 合いびき肉に塩・ナツメグ・黒胡椒を入れてよく練る。粗熱のとれたタマネギ・パン粉・卵を入れさらによく混ぜる。
- 3 2を4等分にし、手に油つけて空気を抜きながらハンバーグを成形し、冷蔵庫でしばらく休ませる。

【新タマネギソース】

- 4 新タマネギは1/4はトッピング用に薄切りにし、3/4はすりおろしておく。
- 5 すりおろしたタマネギ・ニンニク・ショウガ・醤油・ウスターソース・ケチャップは混ぜておく。
- 6 フライパンでハンバーグ両面を2分ずつ焼き、蓋をして6分蒸し焼きにする。
- 7 ハンバーグを焼いたフライパンに白ワインを入れて熱しアルコールをとばし、5のソースを入れて煮詰め、仕上げにバターと黒胡椒を入れる。
- 8 ハンバーグを盛り付け、薄切りにした新タマネギをトッピングし、7のソースをかける。



<コメント>

長い自粛生活でテレビを観る機会が増えました。不動の人気のメニューはハンバーグ・カレー・唐揚げだと改めて気づきました。どれも家庭では定番メニューですね。

ハンバーグは、2019年5月に「牛100%ハンバーグ サワークリームソース」をご紹介しました。今回は神奈川県小田原市で収穫された「下中たまねぎ」が沢山あったので、新タマネギを使ったソースにしました。普通のタマネギでソースを作る場合は、ハチミツを大さじ1加えてください。

**ここがポイント <下中たまねぎ> **

旬の新タマネギ、水分が多くて甘味が強く、スライスして鰹節とお醤油をかけるだけでご馳走になります。今年初めて食べた「下中たまねぎ」はフルーツ！？と思うほど絶品でした。仕事で色々タマネギを食べますが、このタマネギはとっても美味しくて、生で食べると梨みたいにジューシーで甘いです。私が今回購入したたまねぎは、東京大学の学生さんが、お寺（禅龍寺）の土地を借りて作っているたまねぎです。

<http://sintama.peatix.com/>