

# ◎ 煮込みハンバーグ 赤ワインソース ◎

2021年11月のレシピ④  
 レシピ提供：シトロン ヨーコ先

ハンバーグは焼きと煮込みで配合を変えています。煮込みは柔らかく、スプーンでソースと一緒に美味しく。赤ワインを贅沢に使ったソースでレストランの味に。つやつやに美味しく仕上げるポイントを是非おさえてくださいね！

## ■材料 (大3人分~中4人分 写真は大きです)

### 【ハンバーグ】

合挽肉	300g
玉ねぎ	中1個
パン粉	大さじ5
牛乳	大さじ6
卵	1個
塩	小さじ3/5 3g
コショウ	適量
ナツメグ	適量

### 【ソース】

赤ワイン	150ml
チキンブイヨン	200ml
Aケチャップ	大さじ2
Aソース	大さじ2
中濃・とんかつソース・お好み焼きソースなどお好きな濃い目のもの	
A粒マスタード	大さじ1
バター	20g 冷たいもの

### 【付け合わせ】4人分 お好みの野菜を好きなだけ

レンコン	8cm
ジャガイモ	1個
カリフラワー	8房
ブロッコリー	8房
人参	12cm
チキンブイヨンの素	適量
塩	
タイム	好みであれば4枝



### 【付け合わせ】

- ・レンコンは1cm厚さに切りおきければ半分切る。酢水に10分さらし、水を拭きとり油を敷いたフライパンで両面焼く。
- ・ブロッコリー・カリフラワーは小房に切る。人参は1・5cm厚さの輪切りにし。面取りをする。鍋に湯を沸かし塩を入れカリフラワー→ブロッコリーの順に茹でる。同じ湯にチキンブイヨンの素をスープより薄いくらいの濃度で入れる。人参・丸ごとのジャガイモを入れ、それぞれ中心まですつと竹串が通る固さまで茹でる。ジャガイモは皮をむき一口サイズに切る。冷めないように置いておく。

### 【ハンバーグ】

- 1 玉ねぎをみじん切りにする。フライパンに油を敷いて中火にする。玉ねぎと塩ひとつまみを入れて炒める。玉ねぎ全体に油が回ったら弱火にし、透明になるまで炒める。冷ます。
- 2 ボウルにパン粉と牛乳を入れて混ぜ5分以上置いてパン粉に牛乳を吸わせる。
- 3 大きなボウルに合挽肉・調味料を入れて混ぜる。卵を溶いて加え、①の玉ねぎ・②のパン粉を加えて均一な状態になるまでよく混ぜる。3~4等分にした肉ダネを手につつ。初めは中心の空気を抜くように大きく両手でキャッチボールを数回。手の平に張りつくようになったら細かく10回ほどキャッチボールをし小判型に形を整え中心を指で押して1cmへこませる。
- 4 フライパンに油を敷き、ハンバーグを強めの中火で焼く。下の面に美味しそうな焼き色が付いたら反対の面も焼く。この後煮るので中は生でよい。バットに取り出しておく。
- 5 ④のフライパンの油をふき取り赤ワインを加える。約半分以下になるまで中火→弱火で煮詰めていく。(半分になると写真のように泡が消えにくくツヤが出てくる。) ブイヨン・Aの調味料を加え、混ぜたらハンバーグを入れ蓋をして約13分途中面を返しソースを掛けながら軽くフツフツする火加減で煮る。
- 6 ハンバーグを皿に盛り付ける。フライパンに残っているソースを強火にかけるとろみが出てきたら冷たいバターを加えヘラで良く混ぜてソースにつや・香・濃度をつける。ハンバーグの上にソースをたっぷりかけ、付け合わせの野菜を添える。あれば好みでタイムをのせ食卓で散らして食べる。

\*ワインを煮詰めてた写真、及び、作り方のポイントは、レシピブログ本文に掲載しています。