

# 第6回ご当地グルメアイデア料理コンテスト『優秀賞』

平成29年度

【中学・高校生の部】

料理名	赤ワイン仕立てソースのチーズ in ハンバーグと大葉の和風ハンバーグ		
料理のアピールポイント (特徴・味等)	形を長細くしたり、あまり見たことのないハンバーグにしました。中にチーズを入れた洋風のハンバーグとしょうが、落花生を入れた和風ハンバーグ、和と洋を一緒に楽しめるよう2種類作りました。		
材料費	1,700円	調理時間	90分
材 料 ●は市特産野菜	分 量	作 り 方	
(4人分)		【ハンバーグ】	
和風ハンバーグ		<p>1. ボウルにひき肉、塩、こしょうを入れて混ぜる。 次に卵、パン粉、牛乳(水)を入れ粘りが出るまで混ぜる。 ※ボウルの底に叩きつけて空気を抜く。</p> <p>2. 肉たねを2つに分ける。 (洋)スライスチーズを約4等分に切り重ねる。分けた肉たねに入れ、ギュッと握り空気を抜き、形を整える。 (和)しょうがをすり、落花生は刻み入れ、肉たねに混ぜ空気を抜き形を整える。</p> <p>3. フライパンに油を中火で熱して、2. を並べ蓋をする。 その時弱めの中火で焼く(約5分)</p> <p>4. 肉の赤身が見えなくなり、全体的に白くなったらひっくり返す。(約5分)</p> <p>5. 串などで刺してみて、汁が透明ならOK。 ◎オーブンを使用する場合(250℃で18分~23分)</p> <p>(洋)調味料を全部合わせて煮る。 (和)だいこんはおろし、大葉を千切りにしたらポン酢をかける。</p> <p>・・・【付け合わせ】は次ページにあります・・・</p>	
合い挽き肉 250g 卵 1/2個 パン粉 5g 牛乳(水) 25cc 塩 少々 こしょう 少々 ●ピーナッツ 20粒 大葉 5枚~6枚 ●しょうが 小さじ1 ●だいこん 1/4 ポン酢 適量			
洋風ハンバーグ			
合い挽き肉 250g 卵 1/2個 パン粉 5g 牛乳(水) 25cc 塩 少々 こしょう 少々 スライスチーズ 5枚 ●トマト缶 1缶 赤ワイン 大さじ3 コンソメ 1個 ウスターソース 大さじ2 砂糖 小さじ1 ケチャップ 小さじ2			

# 第6回ご当地グルメアイデア料理コンテスト『優秀賞』

平成29年度

【中学・高校生の部】

料理名	赤ワイン仕立てソースのチーズ in ハンバーグと大葉の和風ハンバーグ		
料理のアピールポイント (特徴・味等)	形を長細くしたり、あまり見たことのないハンバーグにしました。中にチーズを入れた洋風のハンバーグとしょうが、落花生を入れた和風ハンバーグ、和と洋を一緒に楽しめるよう2種類作りしました。		
材料費	1,700円	調理時間	90分
材 料 ●は市特産野菜	分量	作 り 方	
(4人分)		<p><b>【 付け合わせ 】</b></p> <p>《にんじんのグラッセ》</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>放射状ににんじんを切る。</li> <li>沸騰した湯ににんじんを入れゆでる。串やはしで力を入れなくても刺せるくらいまでゆで、ザルに上げる。</li> <li>鍋にバター、砂糖を入れ弱火にかけ溶かす。</li> <li>ゆでたにんじんを入れ、照りが出てバターがなくなるまでからめる。</li> </ol> <p>《さといもの煮ころがし》</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>さといもを洗って、先を切る。</li> <li>皿にのせ、ラップをかけ、500W600Wで10分。</li> <li>皮をむき、鍋に分量の水と調味料を加え、中火で煮る。時々鍋をまわしながら味をからめる。</li> </ol> <p>煮立ったら弱火にし、汁がなくなるまで煮る。</p>	