

もりおか短角牛ハンバーグレシピ

<<もりおか短角牛ジューシーハンバーグ塩麴入り>>

盛岡調理師専門学校作成

～ 材 料(3人前) ～

A		B	
材料名	数量	材料名	数量
たまねぎ	120g	もりおか短角牛ひき肉	320g
卵(M)	1/2個	塩	4g
パン粉	30g	ブラックペッパー	1g
牛乳	50cc	ナツメグ	少々
盛岡りんご	1/12個		
生クリーム	20cc		
C		D	
材料名	数量	材料名	数量
板ゼラチン	1枚	塩麴	24g
牛ブイヨン	110cc		

～ 作り方 ～

- ① 仕込み ・たまねぎはすりおろし、さらしで汁気をしっかり切り、繊維をうめます。
・りんごはすりおろす。(こちらは汁も用います)
・Cの材料で牛ブイヨンのゼラチン寄せを作ります。
- ② Aの材料を全て混ぜ合わせ、つなぎを作ります。
- ③ Bの材料を混ぜ合わせ、粘りが出るまでよく混ぜます。
- ④ ③の生地にもDの塩麴を加え、さらによく混ぜます。
- ⑤ ④に②のつなぎを加え、さらによく混ぜます。
- ⑥ ①で作ったゼラチン寄せを液体になるまで温めて、⑤に少しずつ加えよく混ぜます。
- ⑦ ⑥の生地を冷蔵庫で冷やし休ませます。
- ⑧ ⑦の生地を180gずつ計量し、空気抜きを行い、手に油をつけて整形します。
※ゼラチンを加えることにより、手にくっつきやすくなりますので、手早く行います。
- ⑨ フライパンを温め、中火で両面焼き色をつけます。
※生地が柔らかいので、形が崩れないよう注意します。
- ⑩ 180℃のオーブンで約7分間火を入れます。
- ⑪ 皿に盛り付け完成！

原 価

材 料 名	数 量	単 価
たまねぎ	100g	200円/kg = 20円
もりおか短角牛ひき肉	320g	1,342円/kg = 430円
卵	0.5個	19円/個 = 8円
パン粉	30g	108円/200g = 17円
牛乳	50cc	180円/l = 9円
塩	4g	200円/kg = 8円
ブラックペッパー	1g	
ナツメグ	少々	
板ゼラチン	1枚	1,400円/30枚 = 50円
牛ブイヨン(粉末)	110cc(5g)	2,000円/kg = 10円
盛岡りんご	1/12個	200円/個 = 17円
生クリーム	20cc	1,500円/kg = 30円
塩麴	24g	300円/200g = 36円
	合 計	635円/3人前
	1人当たり	212円



このレシピの著作権は、盛岡市に帰属します。