

もりおか短角牛ハンバーグレシピ

## もりおか短角牛のじゃじゃ味噌煮込みハンバーグ

北日本ハイテクニカルクッキングカレッジ作成

4人分

### 【ハンバーグ生地】

もりおか短角牛ひき肉	300g
たまねぎ	150g
卵	2個
パン粉	40g
塩	3g
こしょう	2g
紅しょうが	20g

### 【じゃじゃ味噌】

たまねぎ	1/2個
干しいたけ	5個
水	300cc
酒	大さじ2杯
にんにく(すりおろし)	大さじ1杯
しょうが(すりおろし)	大さじ1杯
味噌	大さじ3杯
めんつゆ	大さじ2杯
砂糖	大さじ1杯
黒すりごま	大さじ5杯
黒ごまペースト	大さじ2杯
ごま油	少々

### 【つけあわせ】

長ねぎ	1/2本
きゅうり	〃
紅しょうが	少々
うどん	1/2玉



### 【作り方】

#### ハンバーグ生地

- ① たまねぎをバターでしんなりするまでソテーします。バットなどで少し冷ましておきます。
- ② ひき肉はよくこねておきます。ポウルに卵、生パン粉、塩、こしょうとを混ぜておきます。
- ③ パン粉を合わせたもの、②の肉と①のたまねぎ、紅しょうがのみじん切りを加えて、ねっとり粘りが出るまでこねます。こねた肉を等分して薄く平たく形を作ります。
- ④ フライパンに油をひき、強火にして形成した肉を焼きます。焼き色をつけたら火は弱め。焦がさないように両面を焼きます。

#### じゃじゃ味噌

- ① ソース用のたまねぎをみじん切りにし、にんにく、しょうがはすりおろします。
- ② 干しいたけは水で戻してみじん切りにします。戻し汁は取っておきます。
- ③ フライパンでたまねぎをじっくり炒めて、にんにく、しょうが、干しいたけを加え、さらに炒めます。
- ④ 酒、しいたけ戻し汁を加えて、少し煮ます。
- ⑤ 火を止めて、砂糖、すりごま、味噌、めんつゆを加えて混ぜます。
- ⑥ 再び火にかけて、黒ごまペースト、ごま油を加えて、ミキサーにかけます。

#### 仕上げ

- ① 焼いたハンバーグをじゃじゃ味噌で15分煮込みます。
- ② 皿にソースを敷き、うどんを乗せ、その上にハンバーグを置き、きゅうり、長ねぎの干切りを飾ります。

このレシピの著作権は、盛岡市に帰属します。