

## ハンバーグとにんじんのグラッセ

材料（4人分）

ハンバーグ

ひき肉(牛7割、豚3割) 280g、  
玉ねぎ(小) 1/2個、卵 1/2個、  
牛乳 40cc、パン粉 50g、ケチャ  
ップ 20cc、ナツメグ適量、塩・コ  
シヨウ適量、バター適量、サラダ油  
適量



<ソース>

ケチャップ大さじ4、ウスターソース大さじ2、中濃ソース大さじ2、水大さじ3、塩少々、  
グラニュー糖少々

<にんじんのグラッセ>

にんじん1本、ブイヨン200cc、バター10g、グラニュー糖小さじ2、塩ひとつまみ

作り方

にんじんのグラッセを作る。

- 1 にんじんの皮をむき、1cmの厚さの輪切りにする(面取りをしたほうが煮崩れしにくくなる)。これを鍋に入れ、ひたひたの水を入れて、竹串が通る程度にゆでる。ザルにとる。
- 2 鍋ににんじん、ブイヨン、バター、グラニュー糖、塩を入れ、火にかける。沸騰したら中火に落として5分ほど煮て、にんじんだけを取り出す。煮汁を煮詰めて鍋底に少し残るくらいになったら、にんじんを戻して煮汁とからめる。

ハンバーグを作る。

- 1 玉ねぎをみじん切りにする。パン粉は牛乳にひたす。
- 2 ボウルにひき肉、玉ねぎ、ケチャップ、卵、ナツメグ、軽く絞ったパン粉、塩(軽く)、コシヨウを入れて粘りが出るまでまぜる。これを4等分にし、キャッチボールをするように両手にたたきつけて空気を抜きながら小判型に丸め、中央にくぼみをつける。
- 3 フライパンを熱し、サラダ油(大さじ1くらい)とバター少量を入れ、ハンバーグを2枚同時に焼く。中火にしてときどきゆすりながら焼く。片面がこんがり焼き目がついたら裏返し、余分な油を切って、弱火に落として水大さじ1くらいを入れ、フタをして表面に透明な肉汁がしみ出てくるまで焼く。竹串をさして、肉汁が透明になったら焼き上がり。一度、バットにとる。