

びらとり和牛と黒豚の煮込みハンバーグドリア

材料(4人分)

A.ハンバーグの材料

合い挽き肉 (牛1:豚1)	400g
塩	4g
粗挽き黒胡椒	1g
溶き卵	50g (約1個分)
たまねぎ (みじん切り)	220g (約1個分)
牛脂	10g
麩	10g
牛乳	適量
ピュアオリーブオイル	適量

B.煮込みソースの材料

びらとりトマト	2個
三温糖	大さじ2
水	大さじ1
赤ワイン	1/3本
ハイツデミグラス	1缶
中濃ソース	適量
ローレル	2枚
タイム (あれば)	3本
バジルの葉	3枚
ピュアオリーブオイル	適量

C.リゾット風ライスの材料

かために炊いたご飯または冷やご飯	400g
生クリーム	適量
水	適量
塩・粗挽き黒胡椒	適量
ピュアオリーブオイル	適量

D.仕上げ用

かぼちゃ (3mm スライス)	16枚
とろけるチーズ	4枚
粗いパン粉	適量
パセリ (みじん切り)	適量



作り方

ハンバーグの下準備

- 牛脂は2mm角くらいに細かく切り、冷蔵庫に入れておく。
- みじん切りにしたたまねぎは、サラダ油で飴色になるまで炒め、冷ます。
- 麩は手でつぶして粉々にし、柔らかくなる程度の牛乳に浸しておく。
- 塩と胡椒は合わせておく。

ハンバーグを作る (Aの材料)

- ① 挽き肉に塩・胡椒を入れ、2分間粘りが出るまで手で混ぜる。
- ② ①に溶き卵と牛脂を入れて空気を入れるように2分間混ぜる。
※卵の量は肉の柔らかさを見ながら調節する。
- ③ ②に飴色たまねぎと牛乳に浸した麩を入れて1分間混ぜる。
- ④ ③を100gずつに分け、空気を抜きながら形を整える。
- ⑤ フライパンに油をひき、細かくしたパン粉をまんべんなく付けたハンバーグを置いてから火をつけ、中火(油がふつつつしている状態)で焼く。両面にこんがり焼き色がついたら、バット等に取り出す。

挽き肉は鮮度が落ちやすいので混ぜる直前に冷蔵庫から出しましょう！

ハンバーグが柔らかすぎる時は、成形後に冷蔵庫で冷やすと落ち着きます

ソースを作る→ハンバーグを煮込む（Bの材料）

- ⑥ フライパンを洗い、三温糖、水を入れて火にかける。カラメル状になったら赤ワインとローレル、タイムを入れ煮詰める。
- ⑦ 鍋にピュアオリーブオイル、バジルを入れ、湯むきしごく切りにしたトマトを入れて、木べらでつぶしながら沸かさないように煮詰める。デミグラスソースを加え弱火でゆっくり温め、⑥を加えて沸かさないように弱火にかける。
- ⑧ 一度木べらで全体を混ぜたら、⑤のハンバーグを入れて弱火でコトコト煮込む。

ソースを煮込む時は、煮詰めすぎないように気をつけましょう！

リゾット風ライスを作る（Cの材料）

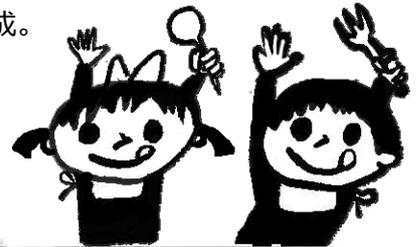
- ⑨ フライパンにピュアオリーブオイル、生クリーム、水、胡椒を入れ火にかける。味をみながら塩を入れ、ふつふつわき始めたらご飯を加え、味を調べて器に盛る。
※水の量は生クリームの濃度により調節する。

煮込みソースは、ハンバーグを取り出した後もう一度火にかけ、最後に中濃ソースで味を調えます

ドリアを仕上げる

下準備：3mmにスライスしたかぼちゃを素揚げしておく

- ⑩ ⑨のライスの上に素揚げしたカボチャを並べ、ハンバーグ、とろけるチーズ、煮込みソース、粗いパン粉の順にのせて、250℃のオーブンで10分焼く。
- ⑪ 焼き色がついたらオーブンから取り出し、パセリをかけて完成。



MEMO

