

奥山素材のハンバーグステーキ 3色のバリエ

PR ポイント

シカ肉はシンタマ、イノシシ肉はバラを用いる。イノシシは皮付きを用いることで食感が出てアクセントになります。ジューシーなハンバーグと口直しに添えたコンポートがよく合います。

3色ソースは単体でも、それぞれを混ぜてもおいしく楽しめます。



1. ハンバーグステーキの作り方

材料	4人分
シカ挽肉	250 g
イノシシ挽肉	100 g
ソテードオニオン	50 g
卵	1 個
牛乳	10 g
塩	3 g
ブラックペッパー	1 g
ケチャップ	5 g
ナツメグ	0.3 g
パン粉	10 g
薄力粉	適量
白ワイン	60cc

- ① A をボールに入れ粘りが出るまで混ぜる。
- ② 120 g で成形してバットに並べて冷蔵庫で寝かす。
- ③ 小麦粉を全面にまぶし、よく熱したフライパンに並べる。
- ④ 焦げ目がついたら裏返し、白ワインを入れアルコールを飛ばした後に蓋をして弱火にする。
- ⑤ 10 分ほど待ち竹串で中の焼け具合を確認し、良ければ完成。

2. リンゴとサツマイモのコンポートの作り方

材料	4人分
リンゴ	150 g
サツマイモ	150 g
レモン	6 g
クローブ	3 粒
シナモン	2 g
白ワイン	90cc
水	270cc
上白糖	5 g
紅芯大根	4 個

- ① リンゴとサツマイモを一口大にカットする。リンゴは食塩水に漬けておく。
- ② 紅芯大根（こうしんだいこん）以外を鍋に入れ火にかけ、沸いたら弱火にする。
- ③ 紅芯大根を頭から1/3程のところまで横に切り、中をくり抜き火が入るまで蒸す。
- ④ ②の水分が半分になったら火を止め、③を器にして盛り付ける。

3. 本川じゃがいものマッシュポテトの作り方

材料	4人分
本川じゃがいも	180 g
牛乳	45 g
塩	2 g
ブラックペッパー	0.5 g
にんにく	3 g
ピュアオイル	15cc

- ① 本川じゃがいもをふかして皮を剥き6割ほど潰す。
- ② にんにくは、みじん切りにする。
- ③ 鍋にピュアオイルをひき、にんにくを入れ弱火にかけ香りを出す。
- ④ にんにくに色が付く前に牛乳を入れ温める。
- ⑤ 牛乳が沸く前に、潰したじゃがいも、塩、ブラックペッパーを入れ、木べらで鍋底を擦るように混ぜる。（粘りが出る前に混ぜ終わる）

4. 春菊（しゅんきく）と蓬（よもぎ）ソースの作り方

材料	4人分
春菊	20 g
蓬	10 g
塩	4 g
ピュアオイル	30 g

- ① 春菊と蓬は、さっとボイルし冷水に取り水を搾る。
- ② ミキサーに②と塩を入れ回しながらオイルを少しづつ入れる。

5. 紅芯大根ソースの作り方

材料	4人分
紅芯大根	50 g
ピュアオイル	7 g
薄口醤油	7 g

- ① 上記2の「リンゴとサツマイモのコンポート」でくり抜いた紅芯大根をおろし、水気を切る。
- ② 薄口醤油とオイルをあわせ混ぜる。

6. 柚子のスプレットの作り方

材料	4人分
柚子ジャム	30 g
塩	1 g
水	適量

- ① 柚子ジャムに塩を入れ混ぜ、適当な硬さに水でのばす。

飾りつけに、蓬3枚、すみれ蕪のスライス2枚を付ける。