

ほたて料理のレシピ【パート4】

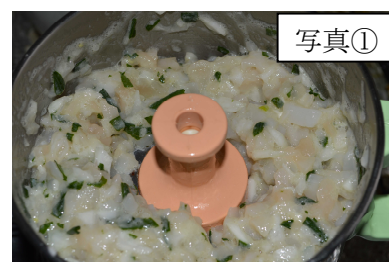
★ほたてバーグ★

○材料

1. 貝柱 … 大10個
2. イカ … 1/2杯
(ほたてだけだと高くつくし、量が少ない)
3. たまねぎ … 1/2個
4. 卵白 … 1個
5. 細ネギ … 少々(彩りのため)
6. 塩 … 少々
7. 酒 … お好みで



- 1 ほたて貝柱、イカ、タマネギ、シソ、細ネギ、卵白、塩をミキサー(カッター)に数回かけ(回し続けなくて、数回に分けて回します。)、つぶつぶが残るくらい(写真①)でスイッチを止めます。



※蒸し物や揚げ物にする時は、完全にきめ細かくすりつぶした方がいいです!

- 2 写真②のように、適当な大きさにまとめ、バット等に分けておきます。
- 3 両手を水で濡らし、キャッチボールをするようにハンバーグのたねを表面がなめらかになるよう小判型に成型し、油を敷いたフライパンで、弱火で、動かさないように焼きます。
- 4 写真③のように、表面がきつね色になるくらいに焦げ目がついたら、形を壊さないように優しく裏返します。



このあと、できれば白ワイン、なければ水をカップ半分くらい入れフタをして蒸し煮します。こうすると中まで火が通ります。



- 5 写真④のように、茹でたブロッコリー、ブイヨンで煮たニンジン、シメジ等を添えます。

このハンバーグには、下北ワインの白(サラア)がよく合いますよ☆彡



おっ市のうまは日本!