

1月のレシピ

せぐろいわしの和風ハンバーグ

一宮町食生活改善会

〈材料〉		〈4人分〉	
A	せぐろいわしすり身	200g	
	塩	小さじ1/2	
	長ねぎみじん切り	80g	
	生姜汁	大さじ1	
	卵	1/2個	
米粉		大さじ2~3	
サラダ油		大さじ1	
たれ			
酒	50cc		
砂糖	大さじ1		
醤油	大さじ1/2		
大根	200g		
青じそ	1束		
ゆず	1/2個		

〈作り方〉

- ① ボールに A の材料を全部入れ、よくこねて8等分し、小判形に整え米粉をまぶす。
- ② たれの調味料を合わせておく。
- ③ 大根はすりおろし、ザルに上げ自然に水気を切る。青じそはせん切り、ゆずは縦1/4に切る。
- ④ フライパンに油を熱し①を両面焼き、焼き色がついたらたれをまわし入れる。中火にしてフライパンをゆすりながらたれをからめて取り出し、皿に盛る。
- ⑤ ハンバーグに大根おろしをのせ、④のフライパンに残ったたれをかけ、青じそを天盛りにし、ゆずを添える。



外房の海で獲れるせぐろいわしは、脂ののった冬場、酢漬けやつみれ汁に使われています。ちょっとアレンジして、子どもでも食べやすいように、甘辛だれのハンバーグにしてみました。米粉を使うとカリッと焼き上がります。米粉が手に入らない場合は、上新粉でも同様に作れます。