

ひき肉

イノシシ肉のとうふハンバーグ



☆Point☆

豆腐とタマネギを多めにし、お肉の味はしっかり、食感ふんわりを目指しました。

〈材料(4人分)〉

・イノシシ肉(ひき肉)	200g
・木綿豆腐	400g
・タマネギ	1/2個(100g)
・長芋	15cm
・貝割れ菜	1パック

①調味料

・醤油・酒	各大さじ2
・砂糖・みりん	各大さじ1

・塩、コショウ、片栗粉、 オリーブ油	適量
-----------------------	----

ジビエこぼれ話

「ジビエ」とは？

フランス語で、狩猟で得た天然の野生鳥獣(シカやイノシシ等)の食肉を意味します。

ヨーロッパでは、ジビエ料理は古くから受け継がれてきた食文化の一つであり、貴族の伝統的な料理(高級料理)といわれています。

〈作り方〉

1. 豆腐は紙タオルに包んで重石をし、10分間ほどおいて水気をきる。タマネギはみじん切りに、長芋は粗くすりおろすか包丁で細かく刻む。貝割れ菜は根元を切り落とし、2～3等分に切る。①調味料は混ぜ合わせる。
2. ボウルにひき肉、①の豆腐を入れて混ぜ合わせ、タマネギ、塩・コショウ各少々、片栗粉大さじ2を加えてさらに混ぜる。4等分にし、円形に整える。
3. フライパンにオリーブ油小さじ2を強火で熱し、②を並べ入れる。ふたをして中火で片面6分間ずつ両面焼き、①を加えてからめる。器に盛り、長芋と貝割れ菜をのせ、フライパンのタレをかける。