

焼く 合計 10分

火を通しすぎない  
テフロン加工のフライパンでもOK!  
IHでも大丈夫。中火150~170度くらい。弱火100~120度  
ハンバーグは焼けてくると、肉汁が外に出ようと丸くなっていく。

Chef's Point 4

1

フライパンを温めておく。  
サラダ油は最初フライパンになじませる程度にひき、あとはひき肉から出てくる油で焼く。



2

中火で、両面に焼き色をつける。  
(片面2分ずつ)



3

弱火で、蓋をして片面3分ずつ蒸し焼きにする。  
(大きさによって多少変わります)



4

串を刺して、透明な肉汁がでれば火が通っている。  
(濁った肉汁はまだ生焼けの場合あり)



5

焼きあがったら油を捨てて、もう一度表面だけ中火でサツと焼く。  
そうするとカリっとした表面になり、中はふんわり。プロの仕上がりになりますよ。ぜひお試しあれ!



Chef's Point 5  
プロの技!

このコーナーにご登場いただけるお店を募集しています。シェフの自慢のレシピを、おうち用にアレンジして是非ご紹介下さい!

### 成形する

1

パン粉以外をすべてボウルに入れる



2

あまり練らず手早く混ぜる

Chef's Point 1



温まると粘り気が出すぎる

Chef's Point 2

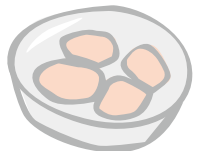
混ぜる途中で、水分をとるためにパン粉を入れる

3

パン粉が混ざったらボウルの中で「パンパン」と押さえ込み空気を抜いていく。叩いていくと表面が滑らかになる。

4

4等分にする。1個ずつ成形するときにサラダオイルを手に着けて、空気を抜くように上下に叩いていく。表面を滑らかにして、中央にくぼみをつくる。形はお好みで。



空気を抜くように上下に叩いていく。

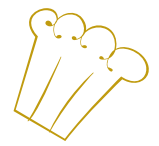


中央にくぼみをつくる。

Chef's Point 3  
手早く作業する



## Let's Try!



# シェフが教える簡単&楽しい“おうちごはん”レシピ part.2

外出自粛が解除になり  
今、「家で過ごす」時間は「家を楽しむ」へ進化しています。  
そんな時間が楽しくなるのは、やっぱり美味しいお料理!!  
いつものメニューに、Chefのアドバイスをプラス♪  
おうちごはんを、さらにおいしく進化させちゃいましょう!

ハンバーグは各家庭でそれぞれの味があると思います。ちょっとしたコツをマスターして、ひき肉のジューシーな食感を楽しんでください。



なかのわたりりょういち  
鉄板ステーキ「なか壱」 中野渡良一氏

### 鉄板ステーキの達人が教える 特製「ハンバーグ」



- [材料] 4人前
- 合挽ミンチ ..... 400g
  - 牛脂(細かくしておく) ..... 50g
  - 玉葱(みじん切りしたものを炒めておく) ..... 100g
  - 卵 ..... 1/2個
  - 生パン粉(細) ..... 10~20g
  - 塩 ..... 3g
  - 粗挽き黒コショウ ..... 1g
  - サラダオイル ..... 適量



夏はおろしポン酢で

Check! アドバイス

- No.1 ひき肉は混ぜる寸前まで「冷たく」しておく。混ぜるときは「手早く・混ぜすぎない」!
- No.2 合いびき肉の比率は重要!  
牛6:豚4の割合で作ると、ひき肉感も充分にあり柔らかい食感に仕上がります♪
- No.3 焼くときは肉から出てくる脂を利用。最後にもう一度カリッと!